



Bezpieczny sen

Jak zatroszczyć się o bezpieczny sen dziecka?

www.veiligheid.nl



Nie daj się zaskoczyć

Fakty

- Każdego roku 6 dzieci umiera w łóżku z powodu braku powietrza.
- Każdego roku około 1500 dzieci w wieku od 0,5 do 4 lat trafia do szpitala. Wypadły one z łóżka.
- Każdego roku umiera średnio 14 dzieci przez „śmierć w kołysce”. Co to jest „śmierć w kołysce”? Czasami dzieci w wieku od 0 do 2 lat nagle umierają, często podczas snu. Dzieci wyglądały zdrowo. To jest „śmierć w kołysce”. Dużo badań zostało przeprowadzonych na temat przyczyn „śmierci w kołysce”. Badacze odkryli, że ryzyko „śmierci w kołysce” jest mniejsze, jeśli:
 - dziecko śpi na plecach;
 - dziecko śpi pod kocykiem lub w śpiworze;
 - dziecko nie ma styczności z dymem;
 - dziecko nie ma za ciepło.

Jest ważne, żeby dzieci bezpiecznie spały. Czy Twoje dziecko śpi bezpiecznie? Przeczytaj nasze porady i zobacz, co możesz zrobić, by zadbać, aby Twoje dziecko spało bezpiecznie.

Kładź dziecko na plecach, gdy idzie spać.

Kładź dziecko od urodzenia na plecach w łóżeczku. Twoje dziecko leży wtedy z odsłoniętą twarzą i może swobodnie oddychać. To jest najbezpieczniejsze. Dlaczego spanie na brzuchu

jest niebezpieczne? Twoje dziecko może wtedy leżeć z buzią i nosem na materacu. Przez to dziecko nie może dobrze oddychać a to jest niebezpieczne. Czy Twoje dziecko nigdy nie może leżeć na brzuchu? Ależ nie. Możesz dziecko położyć na brzuchu, jeżeli jest obudzone. To jest właśnie wskazane. Może ono wtedy ćwiczyć. Jest to dobre dla jego rozwoju. Twoje dziecko uczy się wtedy odwracać głowę, ruszać się a następnie przekręcać. Nigdy nie zostawiaj swojego dziecka samego, gdy leży na brzuchu. Gdy Twoje dziecko umie dobrze przekręcać się z brzucha na plecy i z pleców na brzuch, wtedy może spać na brzuchu. Czy moje dziecko będzie miało krzywą główkę, jeżeli śpi na plecach? Nie. Jeśli pozwoliś patrzeć dziecku w różne strony. Kładź dziecko tak, aby raz patrzyło w lewo a innym razem w prawo. Wtedy główka nie rośnie krzywo.

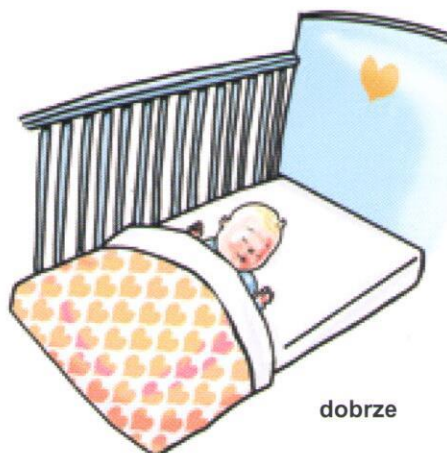
Nie używaj kołdry

Przez pierwsze dwa lata nie używaj kołdry. Kołdra może być o wiele za ciepła dla Twojego dziecka. Główka dziecko może łatwo dostać się pod kołdrę. To jest niebezpieczne ponieważ dziecko może mieć wtedy problemy z oddychaniem. Kołdra nie jest więc dobra dla małych dzieci. Najlepiej używać śpiwora.

Czy Twoje dziecko śpi bez śpiwora? Używaj wtedy prześcieradełka i kocyka. Możesz używać również koca w poszewce. Ale tylko, gdy koc jest tej samej wielkości, co poszewka. Poszewka musi



źle



dobrze

RADY



być wystarczająco duża. Musisz włożyć poszewkę minimalnie 10 cm pod materac. Zadbaj, żeby poszewka była zamknięta. Twoje dziecko nie może dostać się do poszewki. Włóż dobrze kocyk, prześcieradło lub poszewkę po stronie nóg i po bokach. Połóż dziecko jak najbardziej to możliwe u dołu łóżeczka. Tak, żeby nogi dotykały koniec łóżeczka. Wtedy jego główka nie może się dostać pod kołderkę.

Kładź dziecko w kołysce lub w łóżeczku

Twoje dziecko śpi najbezpieczniej w kołysce lub łóżeczku. Przez pierwsze pół roku umieść kołyskę lub łóżeczko jak najbliżej swojego łóżka. W żadnym wypadku przez pierwsze cztery miesiące nie śpij razem z dzieckiem w swoim łóżku. To jest niebezpieczne. Przez Twoje ciepło lub kołdrę dziecko może być za gorąco. Dziecko może się dostać pomiędzy materace albo pod Twoją kołdrę. Dziecko może spaść z łóżka. Albo Ty możesz przez przypadek położyć się na dziecku w trakcie snu. Przez cztery pierwsze miesiące kładź dziecko zawsze w jego własnym łóżeczku lub kołysce.

Używaj śpiwora

Przez pierwsze dwa lata używaj śpiwora dla dzieci. To jest najbezpieczniejszy sposób, żeby utrzymać Twoje dziecko w cieple. W śpiworze Twoje dziecko nie przykryje sobie główki. Dlatego więc będzie mogło zawsze swobodnie oddychać i nie będzie mu za gorąco. Również nie będzie mu za zimno ponieważ zawsze będzie przykryte śpiworem. Na co musisz zwrócić uwagę podczas zakupu śpiwora? Zadbaj o to, aby śpiwór dobrze pasował. Nie może on być ani za duży, ani za mały. To jest niebezpieczne. Śpiwór jest za duży, gdy otwory na ramiona i szyję są za duże. Twoje dziecko może wtedy wślizgnąć się do śpiwora. Śpiwór jest za mały, jeśli dziecko może w nim leżeć, tylko wówczas, gdy ma zgięte nóżki. Albo, gdy otwory na ramiona i szyję są za ściśnięte. Cienki śpiwór możesz używać razem z kołderką lub prześcieradełkiem. Wtedy dziecko trudniej przekreśli się na brzuch. Używasz kołderkę lub prześcieradełko? Połóż dziecko jak najbardziej to możliwe u dołu łóżeczka, z jego nóżkami u dołu łóżka. Wciśnij prześcieradełko lub kołderkę mocno przy bokach i po stronie nóg.

oję dziecko nie miało

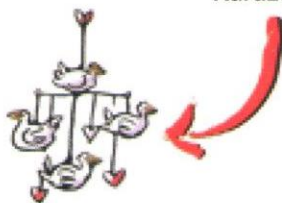
iepło lub za zimno. Po
y nie zakładaj dziecku do
prawdzić, czy Twojemu
co ciepło? Sprawdź
ka jest bardzo ciepła
pło. Gdy szyjka jest zimna
zimno. Temperatura
nna wynosić pomiędzy
dziecko ma gorączkę,
iż normalnie.

oję dziecko nie

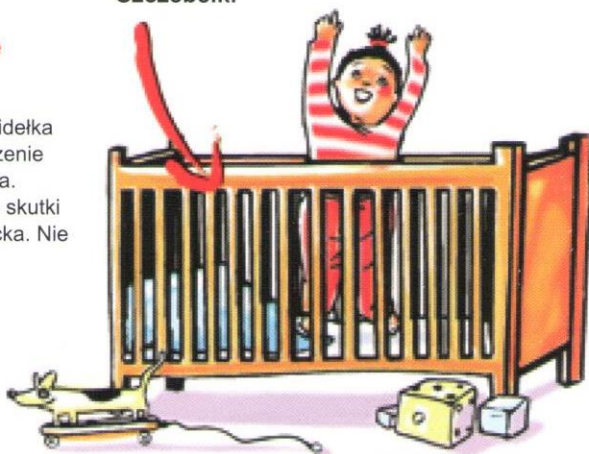
a lub fajki lub kadzidelka
. Zadymione otoczenie
ła Twojego dziecka.
szuwać negatywne skutki
w otoczeniu dziecka. Nie
zie się pali.



Karuzela



Szczelbelki



Zadbaj o bezpieczne łóżko i bezpieczne otoczenie.

Łóżeczko musi przepuszczać powietrze. Dlatego większość łóżeczek ma szczelbelki. Odległość pomiędzy szczelbelkami musi wynosić od 4,5 cm do 6,5 cm. Gdy odległość jest większa, główka lub tułów dziecka mogą zostać uwięzione. Wybierz solidny materac. Nie może on mieć żadnych dołków lub wypukłości. Materac musi dobrze pasować do łóżeczka. Nie używaj żadnych poduszczek lub ochroniaczy głowy. Nie kładź żadnych miękkich, wypełnionych materiałem lub plastikowych maskotek w łóżeczku dziecka. Nie używaj żadnych cerat do łóżeczka. Mogą one spowodować, że dziecko nie będzie mogło dobrze oddychać.

Zadbaj nie tylko o bezpieczne łóżko, ale również o bezpieczne otoczenie. Nie ustawiaj łóżeczka w okolicy sznurów od zasłony lub przewodów. Czy w pokoju dziecka wisi karuzela? Powieś karuzelę wystarczająco wysoko. Dziecko nie może do niej sięgnąć. Karuzela jest do patrzenia, a nie do zabawy.



Dobrze przewietrzaj

Świeże powietrze jest ważne. Regularnie otwieraj na chwilę okno w pokoju dziecięcym.

Nigdy nie przymocowuj dziecka w łóżeczku

Niektórzy rodzice boją się, że ich dziecko przekręci się na brzuch lub będzie wspinać się na łóżeczko. Dlatego przymocowują swoje dziecko w łóżeczku; przykład pasem lub taśmą. Jest to niebezpieczne. Twoje dziecko podczas przekręcania się może utknąć pod pasem lub taśmą. Dziecko nie może wtedy oddychać. Dlatego nigdy nie przymocowuj dziecka w łóżeczku! Boisz się, że dziecko przekręci się na brzuch? Użyj wtedy śpiwora dla dzieci.

Czy Twoje dziecko jest trochę starsze i boisz się, że będzie wspinać się na łóżeczko i spadnie? Usuń wtedy szczebelki z łóżeczka. Wówczas dziecko może samo wyjść z łóżka, bez



wypadnięcia. Możesz również kupić duże łóżko bez szczebelków.

Nie dawaj dziecku żadnych lekarstw, przez które będzie ono śpiące

Obchodź się zawsze ostrożnie z lekarstwami. Nigdy nie dawaj dziecku środków, przez które będzie ono śpiące, lub środków przeciwbólowych. Nie jesteś pewien, czy możesz podać dziecku jakiś lek? Zadzwoń do lekarza.

Zadbaj o dostateczny wypoczynek i regularność

Dzieci potrzebują odpoczynku i regularności. Zadbaj o to, żeby Twoje dziecko miało każdego dnia mniej więcej taki sam rytm jedzenia i spania. Unikaj natłoku zajęć i stresu. Natłok zajęć i stres powodują, że Twoje dziecko źle śpi. Spokojny sen jest bardzo ważny dla dziecka.

Karm piersią i używaj smoczka

Jeśli to możliwe, dobrze jest, aby Twoje dziecko było karmione piersią. Karmienie piersią zmniejsza ryzyko „śmierci w kołysce”. Możesz też przed zaśnięciem dać dziecku smoczek. Jeśli będziesz robić to zawsze, to szansa na „śmierć w kołysce” jest mniejsza. Karmisz dziecko piersią? Zadbaj w pierwszej kolejności, żeby karmienie piersią dobrze przebiegało. Dopiero potem daj dziecku smoczek. Karmisz dziecko butelką? Możesz wtedy od razu używać smoczka.

Spis czynności

**Chcesz wiedzieć, czy Twoje dziecko śpi bezpiecznie?
Zrób test.**

Prawda. Nie prawda.

- Dziecko zawsze kładę do spania na plecach.
- Moje dziecko śpi w śpiworze lub pod prześcieradłem i kołdrą.
- Moje dziecko śpi zawsze w swoim własnym łóżku lub kołysce.
- Moje dziecko leży jak najbardziej to możliwe u dołu łóżeczka.
- Regularnie kontroluję, czy mojemu dziecku nie jest za ciepło lub za zimno.
- Temperatura pokoju dziecięcego wynosi od 16 do 18 stopni.
- W łóżeczku mojego dziecka nie ma żadnej poduszki lub ochroniacza głowy.
- Moje dziecko nie może osiągnąć żadnych sznurków lub przewodów.
- Łóżeczko mojego dziecka ma szczebelki.
- Odległość pomiędzy szczebelkami wynosi od 4,5 do 6,5 cm.
- W łóżeczku mojego dziecka leży solidny materac. Materac dobrze pasuje do łóżeczka.
- Moje dziecko nie przebywa w dymie.
- Regularnie wietrzę pokój dziecka.
- Nigdy nie przymocowuję mojego dziecka w łóżeczku. Moje dziecko nie może wypaść z łóżeczka.
- Nigdy nie daję mojemu dziecku środków nasennych lub przeciwbólowych.

Odpowiedziałas/eś na wszystkie pytania „Prawda”? Znaczy to, że Twoje dziecko śpi bezpiecznie. Nie odpowiedziałas/eś na wszystkie pytania „Prawda”? Sprawdź jeszcze raz dobrze, jak śpi Twoje dziecko. Ponownie przeczytaj nasze porady. Zadbaj o to, aby Twoje dziecko mogło bezpiecznie spać!

Chcesz więcej informacji?

Chcesz dowiedzieć się więcej na temat, jak Twoje dziecko może bezpiecznie spać? Wejdź na stronę www.veiligheid.nl

Chcesz otrzymać porady medyczne? Zadzwoń do swojego lekarza domowego lub biura konsultacji.

Co robi Consument en Veiligheid?

Consument en Veiligheid chce, aby w domu i obok domu nie wydarzały się żadne wypadki. Dlatego udzielamy porad rodzicom. Udzielamy informacji na temat, co jest bezpieczne dla dziecka a co nie. Masz pytanie? Zadzwoń 020-511 45 67. Lub napisz maila na adres: info@veiligheid.nl lub wejdź na stronę www.veiligheid.nl

Ten folder został przygotowany z pomocą Stichting Onderzoek i Preventie Zuigelingensterfte

(Stowarzyszenie d.s. badań i prewencji zgonów niemowląt) Ta publikacja została napisana z największą troską. Consument en Veiligheid nie ponosi konsekwencji za ewentualne sprzeczności.

Kopiarstwo (części) tekstu jest dozwolone pod warunkiem, że podasz właściwe źródło.

Druk niezmienny grudzień 2010



STICHTING
WIEGEDOOR

