

Drošāks miegs mazuļiem

Padomi vecākiem
un aprūpētājiem



**Parent
Club**



Basis
Baby sleep info source

NHS
SCOTLAND

Drošāks miegs mazuļiem

Šajā bukletā ietvertā informācija par drošāku miegu ir izglābusi daudzu mazuļu dzīvības. Tā ir balstīta uz pētījumiem, kuros ir pierādīts, kā samazināt zīdaiņu pēkšņas neizskaidrojamas nāves (zināms kā zīdaiņu pēkšņās nāves sindroms (ZPNS) vai nāve miegā) iespējamību. Lai samazinātu ZPNS iespēju, ģimenēm vajadzētu ievērot šos galvenos padomus attiecībā uz mazuļa miegu. Ir svarīgi, lai ar šiem padomiem iepazītos gan ģimene, gan visi, kas iesaistīti aprūpē.

Novietojiet mazuli UZ MUGURAS katrā gulēšanas reizē

BRĪVĀ, GLUDĀ GULĒŠANAS VIETĀ

Nodrošiniet, lai bērni NEIELPOTU DŪMUS gan dienā, gan naktī

Vienmēr novietojiet mazuli gulēšanai uz muguras

- Novietojiet mazuli uz muguras - nevis uz vēdera vai sāniem - katrā gulēšanas reizē
- Kad mazulis pats sāk velties no vēdera uz muguras, varat atstāt viņu, lai viņš pats atrastu labāko stāvokli miegam
- Lai mazulis paliktu guļam uz muguras, nav nepieciešams nekāds speciāls aprīkojums vai mantas
- Atrašanās uz vēdera nomoda laikā var palīdzēt nostiprināt muskuļus, kas nepieciešami, lai veltos

Iemesls: daudz vairāk mazuļiem pēkšņa nāve ir iestājusies, kad viņi bijuši novietoti gulēšanai uz vēdera vai sāniem, nevis uz muguras. Kopš kampaņas "Back to Sleep" (Gulēt uz muguras) 1991. gadā ZPNS gadījumu skaits ir samazinājies par 80%

Nodrošiniet mazulim brīvu, drošu guļvietu vienā istabā ar jums

Lielākajai daļai zīdaiņu brīva guļvieta būs bērnu gultiņa vai šūpuļis, kas ir izgatavots tā, lai mazulis būtu drošībā.

Skotijas Baby Box ir sava informācija par drošu miegu.

Neatkarīgi no izvēlētās vietas ievērojiet šos norādījumus:

- Stingrs, plakans matracis bez paaugstinātām vai polsterētām daļām
- Nekādu spilvenu, vatētu segu, pēļu vai polsterējumu
- Nekādu kūniņu, ligzdiņu vai pozicionēšanas palīgriku
- Pārliedzieties, ka mazuļa galviņa nav apsegta, lai viņam nekļūtu pārāk karsti. Centieties uzturēt istabas temperatūru robežās no 16 līdz 20 grādiem, lai mazulis nesakarstu vai nenosaltu, un pārliedzieties, ka gultasveļa un sega ir piemērota gadalaikam.
- Novietojiet mazuli uz gultiņas pamatnes tā, lai viņš nevarētu ieritināties zem segas - to sauc par pozīciju "ar kājām uz zemes"

- Pārliedzieties, ka guļvietā nav nekādu citu priekšmetu un ka nekas neatrodas sasniedzamā attālumā, piemēram, žalūziju auklas, mīkstās rotaļlietas vai salvešu paciņas

- Mazuļiem vienmēr ir jāguļ vienā istabā ar jums pirmos sešus mēnešus gan dienā, gan naktī. Tas nenozīmē, ka nevarat iziet no istabas, lai pagatavotu tēju vai aizietu uz tualeti, taču mazulis ir vislielākajā drošībā, ja gulēšanas laikā jūs esat tuvumā.

- Mazuļiem nedrīkst ļaut gulēt šūpuļkrēsliņos, un mazuļus nedrīkst atstāt gulēt automašīnas sēdekļīti laikā, kad nebraucat automašīnā. Automašīnu sēdekļiši nav paredzēti, lai tos izmantotu kā guļvietas mājā

Iemesls: mīksta vai pacelta virsma, spilveni vai vatētās segas var palielināt ZPNS iespēju, apgrūtinot mazuļa elpošanu vai atdzesēšanu. ZPNS risks ir mazāks, ja mazuļi guļ vienā istabā ar pieaugušo, nevis atsevišķi.

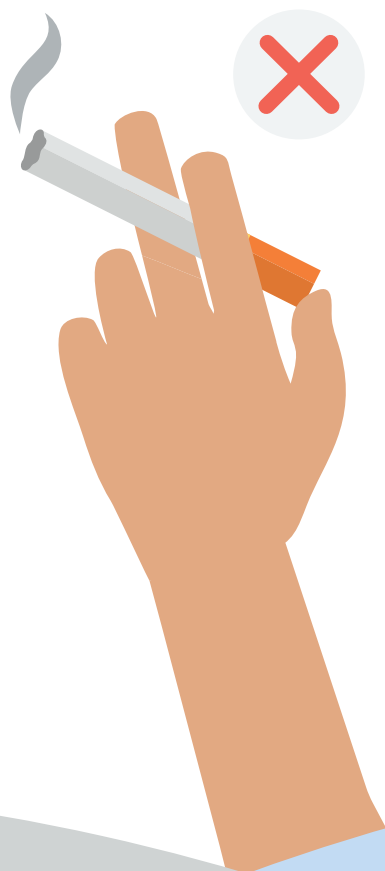
Atcerieties: ja izmantojat guļam-
maisu, cita gultasveļa
un sega nav nepieciešama.



Neļaujiet mazulim ieelpot dūmus pirms un pēc dzimšanas

- Smēķēšana grūtniecības laikā būtiski palielina ZPNS risku - visām grūtniecēm būtu jācenšas saņemt uz vietas pieejamo palīdzību, lai atmestu smēķēšanu
- Grūtniecības laikā jums tāpat jāizvairās smēķēšanas ietekmes, ja smēķē citi - ja jūsu partneris ir smēķētājs, arī viņš var saņemt palīdzību, lai smēķēšanu atmestu
- Nepieļaujiet, ka mazulis ieelpo dūmus mājās, automašīnā vai jebkur citur

Iemesls: mazuļiem, kas ieelpo tabakas dūmus pirms vai pēc dzimšanas, ir daudz lielāks ZPNS risks nekā mazuļiem, kas uzturējušies no drūmiem brīvā vidē.



Krūtsbarošana

- Mātes piens un krūtsbarošana nodrošina jūsu mazulim visas nepieciešamās uzturvielas pirmo sešu dzīves mēnešu laikā un aizsargā pret infekcijām un slimībām
- Krūtsbarošana samazina ZPNS risku

Ja jums nepieciešama palīdzība saistībā ar krūtsbarošana, sazinieties ar savu vecmāti vai aprūpes speciālistu vai zvaniet uz Nacionālo krūtsbarošanas palīdzības centru pa tālruni 0300 100 0212

Iemesls: Mazuļiem, kurus baro ar krūti vismaz 2 mēnešus, ZPNS risks samazinās uz pusi.



Drošāka gulēšana vienā gultā

Neatkarīgi no tā, vai gulēšana vienā gultā ir jūsu izvēle vai tas notiek nepļānoti, ar to ir saistīti vairāki būtiski riski, no kā vajadzētu izvairīties.

Ir bīstami gulēt vienā gultā ar mazuli, ja:

- jūs vai cits gultā guļošais ir nesen lietojis alkoholu
- jūs vai cits gultā guļošais ir smēķētājs
- jūs vai cits gultā guļošais ir lietojis zāles, kas izraisa miegainību
- jūsu mazulis ir dzimis priekšlaicīgi (pirms 37. grūtniecības nedēļas) vai piedzimis svēris mazāk par 2,5 kg.

Kas jāatceras, ja guļat vienā gultā

Šādās situācijās labākā izvēle vienmēr ir likt mazuli gulēt savā drošā guļvietā, kāda ir gultiņa vai šūpulis. To ir vieglāk izdarīt, ja gultiņu vai šūpuli novietojat blakus savai gultai.

Iemesls: pētījumos ir konstatēts, ka gulēšana vienā gultā ar mazuli pēc alkohola vai zāļu lietošanas ir saistīta ar ļoti augstu ZPNS risku. Arī gulēšana blakus smēķētājam būtiski paaugstina ZPNS iespējamību. Priekšlaicīgi dzimušiem un ļoti maziem mazuļiem ir lielāks ZPNS risks, guļot vienā gultā ar pieaugušo.

Neļaujiet saviem mājdzīvniekiem atrasties gultā un reguliet vienā gultā ar vecākajiem bērniem

Turiet spilvenus un pieaugušo gultasveļu un segas mazulim nepieejamā vietā

Mēģiniet nodrošināt vai pārliecinieties, ka mazulis nevar iesprūst, tikt iespiests vai izkrist no gultas, vai iekrist vietā starp matraci un sienu

Ievērojiet ieteikumus, ja domājat, ka varētu iemigt ar mazuli gultā

Nekad neguliet ar mazuli dīvanā vai atpūtas krēslā

Dīvāni un atpūtas krēslī ir bīstamas vietas, kur iemigt ar mazuli - pārvietojoties uz drošāku vietu, ja jūs varētu iemigt.

Iemesls: ZPNS risks ir 50 reizes augstāks, ja mazulis guļ dīvanā vai atpūtas krēslā kopā ar pieaugušo. Tāpat arī mazuļiem ir nejaušas nāves risks, jo viņi var viegli ieslīdēt vietā, kur iesprūst un nevar paelpot.



Vienmēr, kad domājat, ka varētu iemigt kopā ar mazuli, pārlicinieties, ka mazulis ir noguldīts uz muguras brīvā un drošā vietā. Ja barojat ar krūti guļus stāvoklī, pārlicinieties, ka mazulis nevar pārvelties uz vēdera. Mēģiniet noturēt mazuli uz muguras vai novietojiet viņu stāvoklī uz muguras pēc barošanas.

Ja ievērosiet šajā bukletā sniegtos padomus katrā gulēšanas reizē, ZPNS iespējamība ir ļoti neliela. Nesatraucieties vienatnē - ja jums ir jautājumi, uzdodiet tos savai vecmātei vai aprūpes speciālistam, vai sazinieties ar The Lullaby Trust vai Basis.

Izmantojiet šeit norādītās saites, lai saņemtu papildu informāciju:

Kad mazulis sāk velties

lullabytrust.org.uk/sleepingposition

Skotijas Baby Box

parentclub.scot/baby-box

Priekšlaicīgi dzimušie mazuļi

lullabytrust.org.uk/premature

Slingi

rospa.com/home-safety/advice/product/baby-slings

Padomi par drošu gulēšanu dvīņiem, trīņiem un vairāk mazuļiem:

twintrust.org/safe-sleep-factsheet

Atcerieties: ja ievērojat pazīmes, kas liecina par sliktu pašsajūtu mazulism, vienmēr sazinieties ar mediķi, lai saņemtu konsultāciju. Lullaby Trust Baby Check lietotne var palīdzēt vecākiem vai aprūpētājiem saprast, cik nopietni slims ir mazulis. Pieejama bez maksas no Google Play vai App Store.

Izstrādāta ar Anglijas Sabiedrības veselības organizācijas atbalstu



Baby loss counselling
and support



Reģistrētās labdarības orga-
nizācijas Nr.: 262191

AK UNICEF komiteja (UNICEF UK)
Baby Friendly Initiative (iniciatīva “Mazulim draudzīgs”)

www.unicef.org.uk/babyfriendly

T: 020 7375 6144

E: bfi@unicef.org.uk

Mazuļa miega informācijas avots (Basis)

www.BasisOnline.org.uk

E: basis.online@dur.ac.uk

The Lullaby Trust

www.lullabytrust.org.uk

T: 020 7802 3200

Informācijas tālruņa līnija: 0808 802 6869 (bezmaksas)

Vietējā kontaktinformācija: