

Zmniejsz ryzyko nagłej śmierci łożeczkowej niemowlęcia

Nagła śmierć łożeczkowa występuje bardzo rzadko, ale i tak niepokoi wielu przyszłych i świeżo upieczonych rodziców. W Szwecji nagła śmierć łożeczkowa niemowląt dotyka mniej niż jedno dziecko na 6000. Badania pokazują, że kilka prostych czynności może znacznie zmniejszyć ryzyko śmierci. Oto kilka rad dla Ciebie jako rodzica, opartych o rezultaty aktualnych badań.

W dalszym ciągu, mimo wieloletnich badań, nie wiadomo do końca, co jest przyczyną nagłej śmierci łożeczkowej niemowląt. Wiemy jednak, że nagła śmierć łożeczkowa najczęściej dotyka dzieci poniżej szóstego miesiąca życia, a zgon następuje niemal zawsze podczas snu dziecka.

Przypuszcza się, że u dziecka następuje zatrzymanie oddechu, być może na skutek tego, że oddychanie jest utrudnione, gdy twarz dziecka nie jest odsłonięta. To z kolei prowadzi do obniżenia tętna i poziomu tlenu. W normalnych przypadkach dziecko powinno się obudzić i dość do siebie, ale czasami tak się nie dzieje i dziecko umiera. Jeśli dziecko miało styczność z nikotyną, ryzyko wzrasta. Zatrzymanie oddychania prawdopodobnie może nastąpić też wtedy, kiedy dziecko jest przeżrane.

Rezultatem nowego przeglądu aktualnych badań nad nagłą śmiercią łożeczkową niemowląt jest sześć rad, które przekazujemy rodzicom:

- Kładź niemowlę spać na plecach
- Zrezygnuj z nikotyny
- Dopilnuj, żeby twarz dziecka była nieosłonięta, aby dziecko miało zapewnioną umiarkowaną temperaturę i mogło się swobodnie poruszać
- Niemowlęta do trzeciego miesiąca życia najbezpieczniej śpią we własnym łożeczku
- Karm piersią, jeśli to możliwe
- Można używać smoczka, kiedy niemowlę ma spać

Rady, by kłaść niemowlę spać na plecach, zrezygnować z nikotyny i nie osłaniać twarzy dziecka mają największe znaczenie dla zmniejszenia ryzyka nagłej śmierci łożeczkowej.

Kładź niemowlę spać na plecach

Badania w wielu krajach wykazują, że ryzyko nagłej śmierci łóżeczkowej zmniejsza się, gdy dziecko kładzie się do snu na plecach, a nie na brzuchu. Niemowlę śpi bezpieczniej na plecach niż na boku, ponieważ z boku może obrócić się na brzuch.

Odkąd ponad dwadzieścia lat temu zastosowano zasadę, że niemowlęta powinny spać na plecach, liczba przypadków nagłej śmierci łóżeczkowej spadła o 85 procent.

Jeśli dziecko leży dużo na plecach, istnieje ryzyko, że tył głowy stanie się spłaszczony. Aby temu zapobiec, należy zmieniać pozycję głowy dziecka. Zmieniaj ją, kładąc dziecko twarzą skierowaną do przodu, w jedną lub w drugą stronę. W ten sposób zapobiega się jednostronnemu obciążeniu, które może spowodować spłaszczony lub krzywy kształt czaszki.

Odkąd ponad dwadzieścia lat temu zastosowano zasadę, że niemowlęta powinny spać na plecach, liczba przypadków nagłej śmierci łóżeczkowej spadła aż o 85 procent.

Jeśli dziecko leży dużo na plecach, istnieje ryzyko, że tył głowy stanie się spłaszczony. Aby temu zapobiec, możesz zmieniać pozycję głowy dziecka. Zmieniaj ją, kładąc dziecko twarzą skierowaną do przodu, w jedną lub w drugą stronę. W ten sposób zapobiega się jednostronnemu obciążeniu, które może spowodować spłaszczony lub krzywy kształt czaszki.

Jeśli dziecko nie śpi, ważne jest, by leżało na brzuchu, żeby odciążać tył głowy, ćwiczyć kontrolowanie głowy i zwiększyć siłę górnej części ciała. Już jako noworodek dziecko powinno spędzać dużo chwil dziennie na brzuchu, nie śpiąc, będąc pod nadzorem dorosłego.

Zrezygnuj z nikotyny

Istnieje ryzyko, że płód rozwija się gorzej, gdy matka pali podczas ciąży. Ryzyko zarówno martwego płodu jak i nagłej śmierci łóżeczkowej niemowlęcia wzrasta, im więcej papierosów pali matka. Nikotyna zakłóca prawdopodobnie kontrolę oddechu dziecka i pracę jego serca. Są to ważne powody, by przyszli rodzice przestali palić. Ponieważ nikotyna jest szkodliwa, powinno się w ogóle unikać zażywania nikotyny podczas ciąży i karmienia, także zucia tytoniu, używania leków z nikotyną czy innych produktów nikotynowych. Jeśli pomimo tego nie potrafisz przestać, wiedz, że ryzyko zmniejsza się, gdy ogranicza się palenie czy zucie tytoniu.

Dopilnuj, żeby twarz dziecka była nieosłonięta, żeby dziecko miało zapewnioną umiarkowaną temperaturę i mogło się swobodnie poruszać

Dziecko potrzebuje swobodnego dostępu do tlenu. Zapewniając, że twarz dziecka będzie nieosłonięta podczas snu, zmniejsza się ryzyko nagłej śmierci łóżeczkowej. Ryzyko znacznie wzrasta, gdy twarz i głowa dziecka przykrywane są kocem czy pościelą.

Dziecku należy zapewnić ciepło, ale nie powinno mieć na sobie zbyt wielu ubrań. Ryzyko nagłej śmierci łóżeczkowej rośnie, gdy dziecko jest przegrzane. Dlatego dopasowuj ubranie dziecka do temperatury otoczenia.

Ryzyko nagłej śmierci łóżeczkowej zmniejsza się również, gdy niemowlę może swobodnie poruszać się podczas snu. Dlatego ważne jest, żeby twoje dziecko mogło poruszać ramionami i nogami, gdy śpi.

Niemowlęta do trzeciego miesiąca życia najbezpieczniej śpią we własnym łóżeczku

Jak pokazują wyniki badań w wielu krajach, ryzyko nagłej śmierci łóżeczkowej wzrasta, gdy rodzice i niemowlę do trzeciego miesiąca życia śpią w jednym łóżku. Jeśli rodzice palą, spożywają alkohol lub zażywają leki uspokajające, ryzyko wzrasta jeszcze bardziej. Dlatego niemowlęta do trzeciego miesiąca życia śpią najbezpieczniej we własnym łóżeczku w sypialni rodziców.

Kiedy dziecko śpi w tym samym łóżku, co większa osoba, istnieje ryzyko, że pozycja spania dziecka zmieni się z boku na brzuch, a pościel przypadkiem zakryje głowę dziecka. Kolejnym czynnikiem ryzyka jest, że usta i nos dziecka zostaną zakryte na przykład ramieniem. Możesz mieć dziecko przy sobie w łóżku, gdy karmisz piersią lub gdy dziecko nie śpi, ale kładź je spać na plecach do własnego łóżeczka.

Karm piersią, jeśli to możliwe

Mleko matki daje pewną ochronę przed infekcjami wirusowymi, które mogą zwiększyć ryzyko nagłej śmierci łóżeczkowej, dlatego to dobrze, jeśli karmisz swoje dziecko piersią. Niektóre badania wskazują, że dzieci karmione piersią nie śpią tak głęboko jak dzieci, które otrzymują wyłącznie pokarm zastępczy. Łatwiej się budzą w razie zatrzymania oddechu.

Można używać smoczka, gdy niemowlę ma spać

Różne badania wykazały, że podanie smoczka, gdy dziecko ma spać, powoduje pewne zmniejszenie ryzyka nagłej śmierci łóżeczkowej. Wyjaśnieniem może być fakt, że smoczek pomaga utrzymać drogi oddechowe otwarte. Innym wyjaśnieniem może być to, że dziecko, które ssie smoczek, łatwiej się obudzi w razie zatrzymania oddechu.

Jeśli chcesz wiedzieć więcej

porozmawiaj z personelem opieki zdrowotnej w swoim ośrodku opieki nad matką, na oddziale położniczym lub w rejonowej poradni dziecka.

Minska risken för plötslig spädbarnsdöd – Sex råd till dig som förälder,
översättning till polska.

Socialstyrelsen artnr 2015-1-35