

## Smanjenje rizika od sindroma iznenadne dojenačke smrti

**Sindrom iznenadne dojenačke smrti je veoma neuobičajen, ali je ipak nešto što zabrinjava mnoge roditelje a i mnoge buduće roditelje. U Švedskoj sindrom iznenadne dojenačke smrti pogađa manje od jednog deteta na 6000 dece. Istraživanja su ukazala na to da neke jednostavne mere mogu znatno da smanje rizik. Vama roditeljima se ovde daje nekoliko saveta zasnovanih na aktuelnim istraživanjima.**

Usprkos dugogodišnjim istraživanjima se još uvek ne zna sigurno šta izaziva sindrom iznenadne dojenačke smrti. Ono što znamo jeste da sindrom iznenadne dojenačke smrti većinom pogađa decu mlađu od šest meseci i da do smrti dolazi gotovo uvek dok dete spava.

Pretpostavlja se da dete prestane da diše, najverovatnije zbog toga što pokriveno lice otežava disanje. Ovo onda dovodi do smanjenja pulsa i nivoa kiseonika. Većinom se dete u ovim slučajevima probudi i oporavi, ali ponekad taj refleks ne funkcioniše i dete umre. Ako je dete izloženo nikotinu, rizik se povećava. Takođe se pretpostavlja da prekid disanja može da prouzrokuje previsoka temperatura deteta.

Analiza aktuelnih istraživanja o sindromu iznenadne dojenačke smrti je rezultirala u šest sledećih saveta za roditelje.

- Dete stavite da spava na leđima
- Ne konzumirajte nikotin
- Pazite da detetovo lice ne bude pokriveno, da detetu ne bude vruće i da se ono može micati
- Za decu mlađu od tri meseca je najbolje da spavaju u svom krevetu
- Dojite, ako je moguće  
Dajte detetu dudu pre spavanja

Saveti o tome da dete treba da spava na leđima, da roditelj ne sme da konzumira nikotin i da lice deteta ne sme da bude pokriveno su najznačajniji kad je reč o smanjivanju rizika za sindrom iznenadne dojenačke smrti.

## **Neka dete spava na leđima**

Istraživanja brojnih zemalja ukazuju na to da se rizik za sindrom iznenadne dojenačke smrti smanjuje ako dete koje ide na spavanje stavite da spava na leđima umesto na stomaku. Sigurnije je da dete spava na leđima nego na strani jer dete može da se okrene sa strane na stomak.

Nakon što su se saveti o stavljanju dece na leđa počeli da primenjuju pre nešto više od dvadeset godina, sindrom iznenadne dojenačke smrti se smanjio sa 85 odsto.

Ako dete često leži na leđima postoji rizik da potiljak dobije spljošten oblik. Kako bi se to sprečilo, možete da menjate položaj glave deteta. Glavu deteta možete da okrećete tako da lice gleda napred, na jednu stranu pa na drugu. Tako ćete izbeći jednostrano opterećivanje koje može da prouzrokuje ravan ili kriv oblik lobanje.

Kad je dete budno, važno je da leži na stomaku jer tako rasterećuje potiljak, vežba kontrolu glave i stiče snagu u gornjem delu tela. I tek rođena deca trebaju dnevno da provedu više budnog vremena na stomaku pod nadzorom odrasle osobe.

## **Ne konzumirajte nikotin**

Postoji rizik da se razvoj fetusa ugrozi ako majka puši u trudnoći. Rizici i za mrtvorodenost i sindrom iznenadne dojenačke smrti se povećavaju ako majka puši. Pretpostavlja se da nikotin ometa detetovu kontrolu disanja i rad srca. Zato postoji dosta razloga da budući roditelji prestanu da puše. Pošto je nikotin štetan, potrebno je da izbegavate svo konzumiranje nikotina u trudnoći i tokom dojenja, takođe burmut, nikotinske lekove i proizvode. Ako ipak nije moguće prestati, važno je da se zna da se rizici smanjuju ako osoba smanji pušenje ili korišćenje burmuta.

## **Proverite da lice nije pokriveno, da je dete umereno toplo i da se može micati**

Detetu pristup kisionika ne sme da bude blokiran. Rizik sindroma iznenadne dojenačke smrti se znatno povećava ako su lice ili glava pokriveni dekom ili nekim drugim delom posteljine.

Novorođenčad treba da budu umereno topla i ne treba da imaju previše odeće na sebi. Rizik za iznenadnu dojenačku smrt se povećava ako je detetu prevruće. Prilagodite zato odeću dece prema okolinskoj temperaturi.

Rizik za iznenadnu dojenačku smrt se takođe smanjuje ako dete može nesmetano da se miče dok spava. Zato je važno da Vaše dete može da miče ruke i noge dok spava.

## **Za decu mlađu od tri meseca je najbolje da spavaju u svom krevetu**

Istraživanja brojnih zemalja ukazuju na to da se rizik sindroma iznenadne dojenačke smrti povećava kad roditelji i dete mlađe od tri meseca spavaju u

istom krevetu. Ako roditelji puše, konzumiraju alkohol ili lekove za smirenje, rizik se dodatno povećava. Za novorođenčad koja su mlađa od tri meseca je zato najbolje da spavaju u svom krevetu u roditeljskoj sobi.

Kad novorođenče deli krevet s većom osobom postoji rizik da se dete okrene sa strane na stomak i da posteljina slučajno prekrije lice deteta. Jedan drugi rizični faktor je da na primer ruka odrasle osobe pokrije usta ili nos deteta. Zato je poželjno da je dete u krevetu pored Vas kad dojite i kad je ono budno, ali stavite dete u krevet na leđa kad treba da spava.

### **Dojite, ako je to moguće**

Majčino mleko daje određenu zaštitu protiv virusnih infekcija koje mogu povećati rizik od sindroma iznenadne dojenačke smrti. Zato je dobro da dojite Vaše dete. Neke studije pokazuju da deca koja se doje ne spavaju isto duboko kao deca koja se isključivo hrane adaptiranim mlekom. Ona se lakše probude u slučaju prekida disanja.

### **Možete da koristite dudu kad dete ide na spavanje**

Razna istraživanja ukazuju na to da se rizik od sindroma iznenadne dojenačke smrti donekle smanjuje ako dete koristi dudu kad ide na spavanje. Jedno objašnjenje može da bude to da dudu najverovatnije pomažu da se dišni putevi drže slobodnim. Jedno drugo objašnjenje je da se dete koje koristi dudu možda lakše probudi ako dođe do prekida disanja.

Ako želite da saznate više, razgovarajte sa zdravstvenim osobljem na Vašem odelu savetovaništva za trudnice i majke, porodilištu ili dečijem dispanzeru.

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

Socialstyrelsen artnr 2015-1-37