

## Smanjenje rizika od sindroma iznenadne smrti dojenčeta

**Sindrom iznenadne smrti dojenčeta je vrlo neuobičajen, ali je ipak nešto što zabrinjava mnoge koji su tek postali ili će postati roditelji. U Švedskoj se sindrom iznenadne smrti dojenčeta dogodi manje nego jednom na 6000 djece. Istraživanja pokazuju da neke jednostavne mjere mogu znatno smanjiti rizik. Vama koji ste roditelji se ovdje pruža nekoliko savjeta temeljenih na aktualnim istraživanjima.**

Unatoč dugogodišnjim istraživanjima se još uvijek ne zna pouzdano što izaziva sindrom iznenadne smrti dojenčeta. Ono što znamo jeste da sindrom iznenadne smrti dojenčeta većinom pogodi djecu mlađu od šest mjeseci i da se slučaj smrti gotovo uvijek dogodi dok dijete spava.

Pretpostavlja se da dijete prestane disati, možda zbog toga što je lice djeteta pokriveno što otežava disanje. Ovo onda dovodi do smanjenja pulsa i razine kisika. Većinom se dijete u ovim slučajevima probudi i oporavi, ali ponekad taj refleks ne funkcionira i dijete umre. Ako je dijete izloženo nikotinu, rizik se povećava. Također se pretpostavlja da prekid disanja može prouzročiti previsoka tjelesna temperatura djeteta.

Analizom aktualnih istraživanja sindroma iznenadne smrti dojenčeta se dolazi do šest sljedećih savjeta za roditelje.

- Dijete stavite da spava na leđima
- Ne konzumirajte nikotin
- Neka djetetovo lice ne bude pokriveno, pazite da djetetu ne bude previše toplo i da se ono može micati
- Djeca mlađa od tri mjeseca najsigurnije spavaju u svom krevetu
- Dojite, ako je moguće  
Dajte djetetu dudu varalicu prije spavanja

Savjeti koji govore da dijete treba spavati na leđima, da roditelj ne smije konzumirati nikotin i da lice djeteta ne smije biti pokriveno imaju najviše značenja za smanjivanje rizika za sindrom iznenadne smrti dojenčeta.

## **Dijete stavite da spava na leđima**

Istraživanja brojnih zemalja pokazuju da se rizik za sindrom iznenadne smrti dojenčeta smanji ukoliko dijete koje ide na spavanje stavite na leđa umjesto na trbuh. Sigurnije je da dijete spava na leđima nego u bočnom položaju jer se dijete može okrenuti s boka u potrbušni položaj.

Nakon što su se savjeti o stavljanju djece na leđa počeli primjenjivati prije nešto više od dvadeset godina, sindrom iznenadne smrti dojenčeta se smanjio za 85 posto.

Ako dijete često leži na leđima, postoji rizik da zatiljak postane ravan. Kako bi se to spriječilo, možete djetetu mijenjati položaj glave. Glavu djeteta možete okretati tako da lice gleda naprijed, na jednu stranu pa na drugu. Tako ćete izbjeći jednostrano opterećivanje koje može prouzročiti ravan ili kriv oblik lubanje.

Kad je dijete budno važno je da leži na trbuhu jer će tako rasteretiti zatiljak, vježbati kontrolu glave i steći snagu u gornjem dijelu tijela. I tek rođena djeca trebaju dnevno više vremena dok su budna provoditi na trbuhu ali pod nadzorom odrasle osobe.

## **Ne konzumirajte nikotin**

Postoji rizik da se razvoj fetusa ugrozi ako majka puši u trudnoći. Rizik i za mrtvorodenost i sindrom iznenadne smrti dojenčeta se povećava ako majka puši. Smatra se da nikotin ometa djetetovu kontrolu disanja i rad srca. Zato postoji dosta razloga da budući roditelji prestanu pušiti. Nikotin je štetan i potrebno je izbjegavati svo konzumiranje nikotina u trudnoći i tokom dojenja, također burmut, nikotinske lijekove i prozivate. Ako ipak nije moguće prestati, važno je imati na umu da se rizici smanjuju sa smanjenjem pušenja ili korištenja burmuta.

## **Provjerite da lice nije pokriveno, da je dijete umjereno toplo i da se može micati**

Djetetov pristup kisika ne smije biti blokiran. Rizik sindroma iznenadne smrti dojenčeta se znatno povećava ako su lice ili glava pokriveni pokrivačem ili nekom drugom posteljnom.

Dojenčad trebaju biti umjereno topla i ne trebaju imati previše odjeće na sebi. Rizik za iznenadnu smrt dojenčadi se povećava ako je djetetu prevruće. Prilagodite zato odjeću djece prema okolinskoj temperaturi.

Rizik za iznenadnu smrt dojenčeta se također smanjuje ako se dijete može nesmetano micati dok spava. Zato je važno da Vaše dijete može micati ruke i noge dok spava.

## **Za djecu mlađu od tri mjeseca je najbolje da spavaju u svom krevetu**

Istraživanja brojnih zemalja pokazuju da se rizik sindroma iznenadne smrti dojenčeta povećava kad roditelji i dijete mlađe od tri mjeseca spavaju u istom krevetu. Ako roditelji puše, konzumiraju alkohol ili lijekove za smirenje, rizik se

dodatno povećava. Za dojenčad koja su mlađa od tri mjeseca je zato najbolje da spavaju u svojem krevetu u sobi s roditeljima.

Kad dojenče dijeli krevet s većom osobom, postoji rizik da se dijete okrene s bočnog položaja na trbuh i da posteljina slučajno pokrije lice djeteta. Drugi rizični faktor je da, na primjer, ruka odrasle osobe prekrije usta ili nos djeteta. Zato je poželjno da je dijete u krevetu pored Vas kad dojite i kad je ono budno, ali stavite dijete u krevetić na leđa kad ono treba spavati.

### **Dojite, ako je to moguće**

Majčino mlijeko daje određenu zaštitu protiv virusnih infekcija koje mogu povećati rizik od sindroma iznenadne smrti dojenčadi, zato je dobro da dojite Vaše dijete. Neke studije pokazuju da djeca koja se doje ne spavaju isto duboko kao djeca koja se isključivo hrane adaptiranim mlijekom. Ona se lakše probude ukoliko dođe do prekida disanja.

### **Možete koristiti dudu varalicu kad dijete ide spavati**

Razna istraživanja pokazuju da se rizik od sindroma iznenadne smrti dojenčadi donekle smanjuje ukoliko dijete koristi dudu varalicu kad ide spavati. To se može objasniti s time da dude najvjerovatnije otvaraju dišne puteve i drže ih slobodnim. Drugo objašnjenje je da se dijete koje koristi dudu možda lakše probudi ako dođe do prekida disanja.

Ako želite saznati više, razgovarajte sa zdravstvenim osobljem na Vašem odjelu savjetovališta za trudnice i majke, rodilištu ili dječjoj poliklinici.