

## Smanjenje rizika od sindroma iznenadne smrti novorođenčeta

**Sindrom iznenadne smrti novorođenčeta je vrlo neuobičajen, ali je ipak nešto što zabrinjava mnoge roditelje a i mnoge buduće roditelje. U Švedskoj sindrom iznenadne smrti novorođenčeta pogađa manje od jednog djeteta na 6000 djece. Istraživanja pokazuju da neke jednostavne mjere mogu znatno smanjiti rizik. Vama roditeljima se ovdje pruža nekoliko savjeta zasnovanih na aktuelnim istraživanjima.**

Usprkos dugogodišnjim istraživanjima se još uvijek ne zna sigurno šta izaziva sindrom iznenadne smrti novorođenčeta. Ono što znamo jeste da sindrom iznenadne smrti novorođenčeta većinom pogađa djecu mlađu od šest mjeseci i da do smrti dolazi gotovo uvijek dok dijete spava.

Pretpostavlja se da dijete prestane disati, možda zbog toga što pokriveno lice otežava disanje. Ako je lice pokriveno može doći do smanjenja pulsa i nivoa kisika. Većinom se dijete u ovim slučajevima probudi i oporavi, ali ponekad taj refleks ne funkcioniše i dijete umre. Ako je dijete izloženo nikotinu, rizik se povećava. Također se pretpostavlja da prekid disanja može biti prouzrokovan previsokom temperaturom djeteta.

Analiza aktuelnih istraživanja o sindromu iznenadne smrti novorođenčeta je rezultirala u ovih šest 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
- Za djecu mlađu od tri mjeseca je najbolje da spavaju u svom krevetu
- Dojite, ukoliko je to moguće  
Dajte djetetu cuclu prije spavanja

Savjeti o tome da dijete treba spavati na leđima, da roditelj ne smije konzumirati nikotin i da lice djeteta ne smije biti pokriveno su najznačajniji za smanjivanje rizika za sindrom iznenadne smrti novorođenčeta.

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

Istraživanja brojnih zemalja pokazuju da se rizik za sindrom iznenadne smrti novorođenčeta smanjuje ako dijete koje ide na spavanje stavite da spava na leđima umjesto na stomaku. Sigurnije je da dijete spava na leđima nego na strani jer se dijete može okrenuti sa strane na stomak.

Nakon što su se savjeti o stavljanju djece na leđa počeli primijenjivati prije nešto više od dvadeset godina, sindrom iznenadne smrti novorođenčeta se smanjio sa 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 da okrećete tako da lice gleda naprijed, na jednu stranu pa na drugu. Tako ćete izbjeći jednostrano opterećivanje koje može prouzrokovati ravan ili kriv oblik lobanje.

Kad je dijete budno, važno je da leži na stomaku jer tako rasterećuje zatiljak, vježba kontrolu glave i stiče snagu u gornjem dijelu tijela. I tek rođena djeca trebaju biti na stomaku više budnog vremena po danu 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 smrti novorođenčeta se povećava ako majka puši. Pretpostavlja se da nikotin ometa djetetovu kontrolu disanja i rad srca. Zato postoji dosta razloga da budući roditelji prestanu pušiti. Pošto je nikotin štetan, potrebno je izbjegavati svo konzumiranje nikotina u trudnoći i tokom dojenja, uključujući i burmut, nikotinske lijekove i proizvode. Ako ipak nije moguće prestati, važno je da se zna da se rizici smanjuju ako osoba smanji pušenje ili korištenje burmuta.

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

Pristup kisika djetetu ne smije da bude blokiran. Rizik sindroma iznenadne smrti novorođenčeta se znatno povećava ako su lice ili glava pokriveni dekom ili nekom drugom posteljinom.

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

Rizik za iznenadnu smrt novorođenčeta se također smanjuje ako se dijete može nesmetano micati dok spava. Zato je važno da Vaše dijete može pomjerati 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 novorođenčeta 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 novorođenčad koja su mlađa od tri mjeseca je zato najbolje da spavaju u svom krevetu u roditeljskoj sobi.

Kad novorođenče dijeli krevet sa većom osobom postoji rizik da se dijete okrene sa strane na stomak i da posteljina slučajno pokrije lice djeteta. Jedan drugi rizični faktor je da na primjer ruka odrasle osobe pokrije 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 krevet na leđa kad treba da spava.

### **Dojite, ukoliko je to moguće**

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

### **Možete koristiti cuclu kad dijete ide spavati**

Razna istraživanja pokazuju da se rizik od sindroma iznenadne smrti novorođenčadi donekle smanjuje ako dijete koristi cuclu kad ide spavati. To se može objasniti time da cucle najvjerojatnije pomažu da se dišni putevi drže slobodnim. Drugo objašnjenje je da se dijete koje koristi cuclu možda lakše probudi ako dođe do prekida disanja.

Ako želite saznati više, razgovarajte sa zdravstvenim osobljem na Vašem odjelu savjetovališta za trudnice i majke, porodilištu ili dječijem dispanzeru.

Minska risken för plötslig spädbarnsdöd – Sex råd till dig som förälder,  
översättning till bosniska.  
Socialstyrelsen artnr 2015-1-39