

Dojenje je dobro za bebe

- Što više dojite, vaša beba je manje izložena opasnosti od SIDS-a.
- Dojene bebe ređe imaju prehladu i upalu uha.
- Doktori savjetuju roditelje da prvih 6 mjeseci hrane bebe samo majčinim mlijekom.



Bebe trebaju vrijeme na stomačiću



- Samo zato što ste svoju bebu uspavali na leđima ne znači da vrijeme na stomačiću nije važno!
- Bebama je potrebno da svakog dana provedu vrijeme na stomačiću s odraslom osobom.
- Vrijeme na stomačiću pomaže bebama da nauče puzati i kretati se.
- Nekim bebama se u početku možda neće sviđati vrijeme za stomačić. Stavite igračku u blizini kako bi beba pružila ruku i igrala se.

Drugi načini da beba bude sigurna

- Bebe bi trebale biti držane uz majčinu kožu što je prije moguće nakon rođenja, barem prvih sat vremena.
- TVodite računa o sebi i svojoj bebi – jedite dobro i redovno posjećujte ljekara.
- Budite u toku sa svim potrebnim pregledima vaše bebe.
- Dajte svojoj bebi dudu za vrijeme drijemanja i spavanja.

Šta je SUID?

Iznenadna neočekivana smrt novorođenčeta (**SUID**) je iznenadna smrt bebe koja se dogodi iznenada i neočekivano prije prvog rođendana. Postoje 3 vrste **SUID-a**, Sindrom iznenadne smrti novorođenčeta (**SIDS**), slučajno gušenje i zapetljavanje u krevetu i nepoznati uzroci.

Može se desiti... jer se dešava!

Činjenice o SIDS-u

- SIDS je najčešći uzrok smrti kod beba starih između 1 i 12 mjeseci.
- Većina smrtnih slučajeva od SIDS-a dešava se zimi.
- Dječaci češće umiru od SIDS-a nego djevojčice.
- Crne bebe imaju dvostruko veće šanse da umru od SIDS-a nego bijele bebe.

Slučajno gušenje i zapetljavanje

Bebe koje se ne uspavaju bezbedno mogu se povrediti ili čak umrijeti. Beba može pasti s kreveta ili sofe, zapetljati se u čaršave i čebad ili zaglaviti između dušeka i zida. Beba također može umrijeti kada odrasla osoba ili dijete prignječe bebu dok dijele krevet.

Nepoznati uzroci smrti

Uzrok smrti bebe nije moguće utvrditi ni nakon detaljne istrage.



Ovaj projekat je djelomično finansiran u okviru ugovora sa Ministarstvom zdravlja Pensilvanije u saradnji sa Penn Medicine and Maternity Care Coalition.



Za više informacija, pronađite naš na internetu:

www.PASafeSleep.org

Čuvati bebe sigurnim dok spavaju lako je kao izgovoriti SSK.

Sam Stražnji Krevetić



Smjernice za sigurno spavanje

Slijedite ovih 8 koraka kako bi vaša beba bila sigurna i zdrava*

1. Stavljajte bebu da spava ravno na leđima do njenog prvog rođendana.
2. Beba treba spavati u istoj prostoriji sa odraslom osobom ali u svom krevetiću. Nikada ne stavljajte bebu da spava na kauču, stolici, vodenom krevetu ili drugoj mekoj površini.
3. Nemojte stavljati branike za krevetić, ćebad, jastuke ili igračke u krevetić sa bebom.
4. Jedina stvar u dječijem krevetiću treba da bude čvrst, ravan dušek i namještena posteljina.
5. Nikada ne stavljajte bebu na spavanje u krevetić starijem od 10 godina ili kojem nedostaju dijelovi ili su polomljeni.
6. U sobi u kojoj beba spava ne treba biti previše toplo. Bebi nemojte stavljati šešir dok je u zatvorenom prostoru i nemojte joj obući više od jednog sloja odjeće nego što vi nosite. Odjeća za spavanje sigurnija je od ćebadi. Bebu nemojte prekrivati teškom odjećom ili teškim ćebetom.
7. Uvijek stavite bebu na leđa u krevetić nakon hranjenja.**
8. Držite bebu podalje od dima, alkohola, marihuane, opioda i nedopuštenih droga.

*Preporučeno od strane Američke akademije za pedijatriju (AAP)

**Dokazano je da hranjenje majčinim mlijekom smanjuje rizik od SIDS-a.

Kreiranje sigurnog prostora za spavanje za vašu bebu

Ne zaboravite prenijeti ove savjete drugim ljudima koji se brinu o vašoj bebi!

Sigurno spavanje



Ugaoni stubovi ne bi trebali prelaziti visinu od 1/16".

Koristite tvrdi madrac koji čvrsto pristaje.

Beba treba biti sama u krevetiću, bez ičega osim posteljine koja pokriva madrac.

Šipke na krevetiću treba da budu čvrsto jedna uz drugu, bez puno razmaka između njih.

Svi dijelovi krevetića trebaju biti zategnuti, a ne labavi.

Opasno!



Nijedan dio ne sme nedostajati ili biti slomljen (vijci, nosači itd.).

Nemojte koristiti branike za krevetić, tješitelje, jorgane ili jastuke.

U sobi u kojoj beba spava ne treba biti previše toplo.

Nikada nemojte stavljati plišane životinje ili igračke u bebin krevetić.

Na uzglavlju ili podnožju ne sme biti izrezanih oblika.

Nije bezbedno spavati u istom krevetu sa bebom

Odrasli, djeca ili kućni ljubimci koji spavaju ili drijemaju u istom krevetu s bebom izlažu bebu riziku od povrijeđa ili čak smrti.

Rizici dijeljenja kreveta s bebom

- Bebe se mogu otkotrljati s kreveta i povrijediti.
- Bebe mogu ostati zaglavljene između kreveta i zida i prestati disati.
- Odrasla osoba ili dijete koje spava može se prevrnuti na bebu.
- Spavanje sa tješiteljima, ćebadima, jorganima i jastucima može biti opasno za bebe koje se mogu zapetljati ili ugušiti.
- Ako hranite bebu i mislite da biste mogli zaspati, hranite bebu na svom krevetu umjesto na sofa ili mekanoj stolici. Ako ipak zaspite, čim se probudite prebacite bebu u njen krevetić.



Program obrazovanja u Pensilvaniji o prevenciji sindroma iznenadne novorođenačke smrti

Potvrda bez prisile

Upute koje je izdala bolnica/ porođajni centar / pružalac zdravstvenih usluga: Ako porodica odluči da se porođaj obavi van bolničkog ili porođajnog ceentra, svaka porodica treba popuniti dva obrasca prije otpuštanja iz bolnice ili nakon rođenja bebe (beba). Roditeljima dajte informacije o sindromu iznenadne novorođenačke smrti i preventivnim mjerama. Tražite da roditelj-i dobrovoljno potpiše-u ovaj obrazac, čime će potvrditi da je ili da su dobili, pročitali i razumjeli informacije o Sindromu iznenadne novorođenačke smrti i preventivnim mjerama. Roditeljima dajte jedan primjerak potpisanog obrasca, a drugi zadržite u zdravstvenoj evidenciji.

Dio koji popunjava bolnica / porođajni centar / pružalac zdravstvenih usluga:

NAZIV BOLNICE: _____

BEBINO ZVANIČNO IME I PREZIME: _____

DATUM ROĐENJA: _____ POL M Ž

Roditelju-ima su date informacije o sindromu iznenadne novorođenačke smrti, kao i brošura. DATUM:

NAPOMENE:

Dio koji popunjava roditelj, očuh ili maćeha, roditelj koji je usvojio dijete, staratelj, pravni skrbnik ili zakonski zastupnik:

Roditelj: Od bolnice sam dobio-la informacije o sindromu iznenadne novorođenačke smrti i bezbjednom stavljanju novorođenčadi na spavanje. Ovu izjavu potpisujem dobrovoljno i time potvrđujem da sam primio-la, pročitao-la i razumio-la informacije koje sam dobio-la o SIDS-u.

POTPIS, MAJKA : _____ ODBILA: DATUM: _____

POTPIS, OTAC: _____ ODBIO: DATUM: _____

POTPIS, DRUGO LICE: _____ ODBILO: DATUM: _____

(očuh ili maćeha, roditelj koji je usvojio dijete, zakonski staratelj, zakonski zastupnik)