

Karmienie piersią ma korzystny wpływ na zdrowie niemowląt

- Im więcej karmisz piersią, tym mniejsze ryzyko wystąpienia SIDS u Twojego dziecka.
- Dzieci karmione piersią są rzadziej przeziębione i rzadziej zapadają na infekcje ucha.
- Lekarze zalecają rodzicom karmienie niemowląt wyłącznie mlekiem matki przez pierwsze 6 miesięcy.



Niemowlęta potrzebują czasu na leżenie na brzuszku



- To, że kładziesz dziecko do snu na plecach, nie oznacza, że czas na brzuszku nie jest ważny!
- Niemowlęta potrzebują codziennie czasu na leżenie na brzuszku pod opieką osoby dorosłej.
- Czas spędzony na brzuszku pomaga dzieciom nauczyć się raczkować i poruszać.
- Niektóre dzieci mogą na początku nie lubić leżenia na brzuszku. Połóż zabawkę w pobliżu, aby dziecko mogło ją dosięgnąć i się nią bawić.

Inne sposoby na zapewnienie dziecku bezpieczeństwa

- Niemowlęta powinny doświadczyć kontaktu ze skórą matki jak najszybciej po urodzeniu, przynajmniej przez pierwszą godzinę.
- Dbaj o siebie i swoje dziecko – dobrze się odżywiaj i regularnie odwiedzaj lekarza.
- Pamiętaj o wszystkich wymaganych dla Twojego dziecka szczepieniach.
- Daj dziecku smoczek podczas drzemki i kładzenia do snu.

Co to jest SUID?

Śmierć łóżeczkowa (**Sudden Unexpected Infant Death, SUID**) to nagła śmierć dziecka, która następuje nagle i niespodziewanie przed jego pierwszymi urodzinami. Istnieją 3 rodzaje **SUID**, zespołu nagłej śmierci łóżeczkowej (**Sudden Infant Death Syndrome, SIDS**), przypadkowe uduszenie i zadławienie w łóżku i nieznane przyczyny.

To **może** się zdarzyć...
ponieważ **się** zdarza!

Fakty o SIDS

- SIDS jest najczęstszą przyczyną zgonów niemowląt w wieku od 1 do 12 miesięcy.
- Większość zgonów z powodu SIDS zdarza się zimą.
- Chłopcy są bardziej narażeni na śmierć z powodu SIDS niż dziewczęta.
- Dzieci rasy czarnej są dwa razy bardziej narażone na śmierć z powodu SIDS niż niemowlęta rasy białej.

Przypadkowe uduszenie i zadławienie

Niemowlęta, które nie są bezpiecznie usypiane, mogą doznać obrażeń, a nawet umrzeć. Niemowlę może spać z łóżka lub sofy, zaplątać się w prześcieradła i koce lub utknąć między materacem a ścianą. Dziecko może również umrzeć, gdy dorosły lub inne dziecko przygniecie je podczas wspólnego spania w jednym łóżku.

Nieznane przyczyny śmierci

Przyczyna śmierci dziecka nie może być ustalona po dokładnym zbadaniu sprawy.



Projekt ten jest częściowo finansowany na podstawie umowy z Departamentem Zdrowia Pensylwanii we współpracy z Penn Medicine and Maternity Care Coalition.



We współpracy z:



Więcej informacji o nas jest na stronie:
www.PASafeSleep.org

Zapewnienie bezpieczeństwa niemowlętom podczas snu jest tak proste jak ABC.

Alone Back Crib

(Samo na Plecach w Łóżeczku)



Wytyczne dotyczące bezpiecznego snu*

Postępuj zgodnie z tymi 8 wskazówkami, aby zapewnić swojemu dziecku bezpieczeństwo i zdrowie.

- 1.** Kładź dziecko do snu na plecach, aż do ukończenia przez nie pierwszego roku życia.
- 2.** Niemowlę powinno spać w tym samym pokoju co dorosły, ale w swoim własnym łóżeczku.
Nigdy nie kładź dziecka do snu na kanapie, fotelu, łóżku wodnym lub innej miękkiej powierzchni.
- 3.** Nie wkładaj do łóżeczka dziecka ochraniaczy, kocyków, poduszek ani zabawek.
- 4.** W łóżeczku dziecka powinny znajdować się wyłącznie twarde materac i odpowiednio dopasowane prześcieradło.
- 5.** Nigdy nie kładź dziecka do łóżeczka, które ma więcej niż 10 lat lub którego elementy są uszkodzone lub brakuje w nim części.
- 6.** Nie przegrzewaj pokoju, w którym śpi dziecko.
Ubierz dziecko w maksymalnie jedną warstwę więcej niż sam/a masz na sobie.
- 7.** Po karmieniu zawsze kładź dziecko na plecach w łóżeczku.**
- 8.** Chronь dziecko przed dymem papierosowym, alkoholem i narkotykami.

* Zalecane przez Amerykańską Akademię Pediatriczną (American Academy of Pediatrics, AAP)

** Wykazano, że karmienie piersią zmniejsza ryzyko wystąpienia SIDS.

Tworzenie bezpiecznej przestrzeni do spania dla Twojego dziecka

Pamiętaj, aby przekazać te wskazówki innym osobom, które opiekują się Twoim dzieckiem!

Bezpieczny sen



Słupki narożne nie powinny przekraczać 1/16 cala wysokości.

Użyj twardego, dobrze dopasowanego materaca.

Szczelki łóżeczka powinny być ciasno przylegające do siebie, bez dużej przestrzeni między nimi.

Dziecko powinno znajdować się w łóżeczku samo, a materac powinien być przykryty wyłącznie dopasowanym prześcieradłem.

Wszystkie części powinny być dobrze zamocowane, nie mogą być luźne.

Niebezpieczne!



Zwróć uwagę na to, żeby nie było żadnych brakujących lub uszkodzonych elementów (śrubek, wsporników itp.).

Nie używaj ochraniaczy do łóżeczka, kołder, narzut ani poduszek.

Nie pozwól, aby w pomieszczeniu, w którym śpi dziecko, było zbyt gorąco.

W zagłówku i podnóżku nie powinno być wycięć.

Nigdy nie wkładaj pluszaków ani zabawek do łóżeczka dziecka.

Spanie w jednym łóżku z niemowlęciem jest niebezpieczne

Dorośli, dzieci lub zwierzęta domowe, które śpią lub drzemią w tym samym łóżku co niemowlę, narażają je na obrażenia, a nawet śmierć.

Ryzyko związane z dzieleniem łóżka z dzieckiem

- Niemowlęta mogą spaść z łóżka i doznać obrażeń.
- Niemowlęta mogą zaklinować się między łóżkiem a ścianą i przestać oddychać.
- Śpiący dorosły lub inne dziecko może przygnieść niemowlę.
- Spanie z kołdrami, kocami, narzutami i poduszkami może być niebezpieczne dla niemowląt, które mogą się w nie zaplątać lub udusić.
- Jeśli karmisz dziecko i obawiasz się, że możesz zasnąć, karm dziecko w łóżku, a nie na sofie lub miękkim fotelu. Jeśli jednak zaśniesz, zaraz po przebudzeniu przenieś dziecko do jego łóżeczka.

