

Bezpieczne łóżeczko

American Academy of Pediatrics (AAP) 21 czerwca 2022 roku opublikowała nowe rekomendacje postępowania w celu zminimalizowania ryzyka SIDS (Sudden Infant Death Syndrome – zespół nagłej śmierci łóżeczkowej). Zalecenia odnoszą się do dzieci w pierwszym roku życia, ponieważ SIDS wstępuje głównie w tej grupy wiekowej, ze szczytem ryzyka w okresie 2 – 4 miesięcy.



Jak zapewnić dziecku bezpieczną przestrzeń do spania i zminimalizować ryzyko SIDS?

😊 nowy, twardy, płaski materac do łóżeczka

W klasycznych łóżeczkach dobrym wyborem będzie materac o grubości ≥ 8 cm co daje stabilne podparcie dla kręgosłupa dziecka. Typ materaca: lateksowo-piankowy (pianka poliuretanowa) ze względu na dobrą oddychalność i hipoalergiczną. Lateks posiada właściwości ograniczające rozwój roztoczy, bakterii i grzybów, ponadto nie nagrzewa się i nie chłonie wilgoci. Nie zaleca się stosowania pianek termoelastycznych tzw. memory, ponieważ pod wpływem ciepła zmieniają się ich właściwości, mogą tworzyć wgłębienia.

😊 dopasowane, gładkie prześcieradło

Dobrym rozwiązaniem są prześcieradła na gumce, ponieważ się nie zsuwają. Ich zakładanie jest szybkie i wygodne. W części głowowej materaca można położyć chłonną pieluchę flanelową na wypadek, gdyby dziecku się ułożyło. Powinna być ułożona gładko i zabezpieczona przed zwijaniem się.

😊 nie należy stosować ochraniaczy do łóżeczka

Ścianki łóżeczka nie powinny być niczym zakryte, aby zapewnić swobodną cyrkulację powietrza. Patrz artykuł: Ochraniacze do łóżeczek [...] w zakładce „Porady” www.infant-care.pl.

😊 dziecko powinno spać w swoim łóżeczku, najlepiej w jednym pokoju z rodzicami, blisko ich łóżka, przez pierwsze 6 miesięcy

😊 zaleca się stosowanie śpiworków lub warstw odzieży w celu zapewnienia ciepła w trakcie snu

Nie należy używać kocyków, kołderek, kołderek obciążeniowych i innych okryć. Istnieje ryzyko uduszenia, zadławienia na skutek nakrycia głowy lub zaplątania się dziecka. Rożki można stosować w pierwszych miesiącach życia. Należy z nich zrezygnować, gdy około 3-4 mc dziecko podejmuje próby obrotów, podobnie w przypadku swaddlingu. Nie ma badań wskazujących na pozytywny wpływ ścisłego otulania dziecka (swaddling) w redukcji SIDS.

😊 niemowlę w ciągu pierwszego roku życia powinno spać bez poduszki

Ze względu na nieproporcjonalnie duże rozmiary główki dziecka (1/4 długości ciała u noworodka), nawet cieniutka poduszka powoduje nieprawidłową pozycję. Broda ustawia się blisko mostka, co utrudnia oddychanie i przełykanie.

😊 w łóżeczku nie powinny znajdować się żadne miękkie przedmioty tj.: zabawki, poduszki, kołderki itp.

😊 zasypianie dziecka ze smoczkiem

Mechanizm jest nieznany, ale obecne badania wykazują, iż spanie ze smoczkiem zmniejsza ryzyko SIDS. W przypadku karmienia piersią smoczek powinien być wprowadzony dopiero po pierwszym miesiącu życia, gdy laktacja jest już ustabilizowana, a niemowlę nauczyło się prawidłowego ssania z piersi.

😊 nie przegrzewaj dziecka

Optymalna temperatura w pomieszczeniu, gdzie przebywa dziecko to 18-22°C. Czy dziecku jest ciepło sprawdzamy na szyi. Zimne dłonie, czy stopy nie oznaczają, że niemowlę marznie.

😊 nie zaleca się zakładania dziecku czapeczki lub innego nakrycia głowy w pomieszczeniach

Wyjątek stanowią noworodki w pierwszych godzinach po porodzie i przebywające na OIOM-ie.

😊 foteliki samochodowe, bujaczki, wózki spacerowe, chusty, nosidełka, huśtawki nie są rekomendowane do snu, zwłaszcza u niemowląt poniżej 4 miesiąca życia

😊 unikaj narażania niemowlęcia na dym tytoniowy, nikotynę

😊 powierzchnia do spania o nachyleniu >10 stopni jest niebezpieczna ze względu na ryzyko stoczenia się niemowlęcia i przyjęcia nieprawidłowej pozycji

Nawet w przypadku problemów z refluksem żołądkowo-przełykowym (GER) nie rekomenduje się nachylania materaca, ponieważ nie ma badań, które wskazywałyby, że takie ustawienie ma korzystny wpływ.

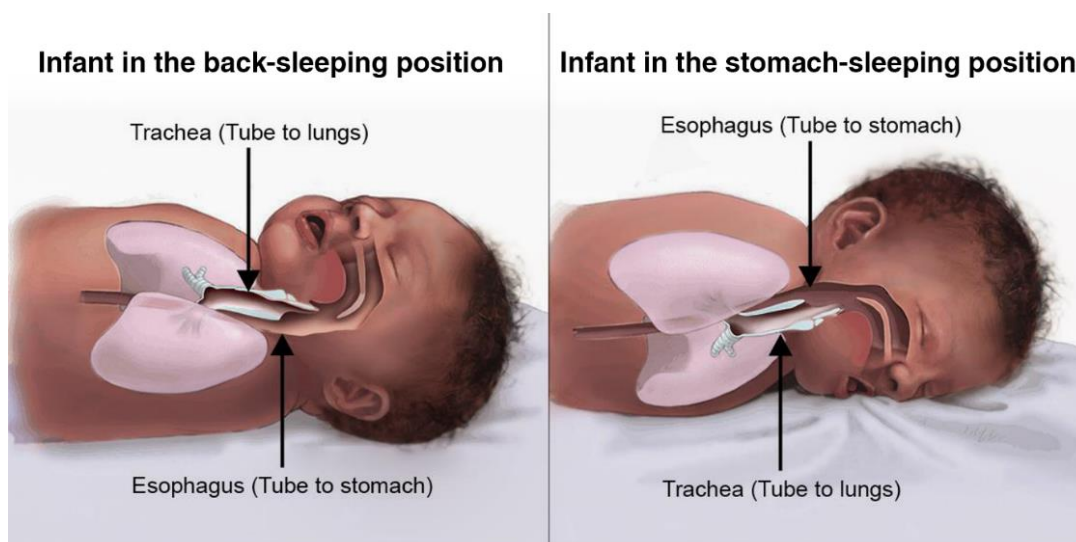
😊 jedyną zalecaną pozycją do spania jest pozycja na plecach na płaskiej i nienachylonej powierzchni

U niemowląt z refluksem żołądkowo-przełykowym (GER) nie zaleca się stosowania terapii pozycyjnej w trakcie snu, czyli nachylania łóżeczka, kładzenia na brzuchu, czy na boku. Nachylenie powierzchni do spania w przypadku GER jest nieskuteczne. Podniesienie materaca powyżej 30 stopni może spowodować zsuwanie się dziecka, co niesie ryzyko ustawienia w nieprawidłowej pozycji utrudniającej oddychanie. Mniejsze nachylenie materaca około 10 stopni ułatwia dziecku podnoszenie głowy, co może sprzyjać niekontrolowanemu obracaniu się na boki.

😊 podczas pobytu w szpitalu po porodzie również zalecaną pozycją jest pozycja na plecach na nienachylonym podłożu

Nie ma dowodów, że układanie dziecka na boku w pierwszych godzinach po porodzie zmniejsza ryzyko zachłyśnięcia pozostałościami płynu owodniowego. Pozycja na boku jest niestabilna, dziecko może odwrócić się na brzuch w sposób niekontrolowany, ponadto jest niekorzystna dla stawów biodrowych. Jeżeli z jakichś przyczyn ją stosujemy należy zabezpieczyć dziecko (patrz artykuł: *Pielęgnacja dziecka w wieku 0-4 miesiące* w zakładce „Porady” www.infant-care.pl) lub zastosować pozycję przednio-boczną z podparciem pleców.

Hospitalizowane wcześniaki należy także układać do snu na wznak, jak tylko ich stan kliniczny będzie na to pozwalał. Nie zaleca się stosowania klinów ani innych przedmiotów, które ustawiałyby główkę w bardziej pionowej pozycji.



Rysunek 1 <https://publications.aap.org/pediatrics/article/150/1/e2022057990/188304/Sleep-Related-Infant-Deaths-Updated-2022>

Budowa anatomiczna zapobiega zachłyśnięciu w pozycji na plecach, ponieważ przełyk leży pod tchawicą. W pozycji na brzuchu treść pokarmowa, która się cofa, może gromadzić się w okolicach otworu tchawicy i prowadzić do zadławienia.

😊 niemowlęta, które same, czynnie potrafią obracać się z pleców na brzuch i odwrotnie mogą pozostać w przyjętej przez siebie pozycji

😊 nie ma rekomendacji dla stosowania domowych monitorów oddechu

Oto jak powinno wyglądać bezpieczne łóżeczko

Moja alternatywa dla otulaczy dla nocnych wędrowców ☺

→ więcej w artykule *Ochroniacze do łóżeczek* w zakładce „Porady” www.infant-care.pl



Dopasowane prześcieradło

Śpiworek do spania dla dziecka

Chłonna, flanelowa pielucha na wypadek ulania - ułożona na gładko i zabezpieczona przed zwijaniem się

Bibliografia:

Rachel Y. Moon, Rebecca F. Carlin, Ivan Hand, *Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment*, *Pediatrics* (2022) 150 (1) <https://doi.org/10.1542/peds.2022-057990>