



Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

По-безопасен СЪН за бебето

наръчник за родители
и детегледачи



**Parent
Club**



THE BABY
FRIENDLY
INITIATIVE

unicef 
UNITED KINGDOM

Basis
Baby sleep info source

NHS
SCOTLAND

По-безопасен сън за бебето

Информацията в тази брошура за по-безопасен сън за бебето е спасила живота на много бебета. Тя е подкрепена от проучвания, които показват как да се намали риска от внезапна смърт на бебето без обяснение (позната като Синдром на внезапната детска смърт, СВДС). Семействата трябва да следват тези основни съвети за съня на бебетата, за да намалят риска от СВДС. Важно е всички родители и всички, които се грижат за бебе, да са наясно с тези препоръки.

Слагайте го по ГРЪБ при всяко спане

на СВОБОДНО ПЛОСКО МЯСТО ЗА СЪН

Предпазвайте го от ЦИГАРЕН ДИМ и през деня, и през нощта

Винаги слагайте бебето да спи по гръб

- Всеки път слагайте бебето да спи по гръб, а не по корем или настрани
- Не са нужни допълнителни средства или продукти, за да стои по гръб
- Когато започне да се обръща само, можете да го оставите да намери своята поза за сън
- Поставянето по корем докато бебето е будно, помага да се развият мускулите, нужни за обръщане

Причина: много повече бебета са починали внезапно, когато са били сложени да спят по корем или настрани, отколкото по гръб. От кампанията Back to Sleep през 1991 г. насам честотата на СВДС е спаднала с 80%.

Осигурете на бебето свободно и безопасно място за сън във вашата стая

За повечето бебета свободно място за сън означава кошара или кошница на Моисей, които са създадени, за да осигурят безопасност за бебето.

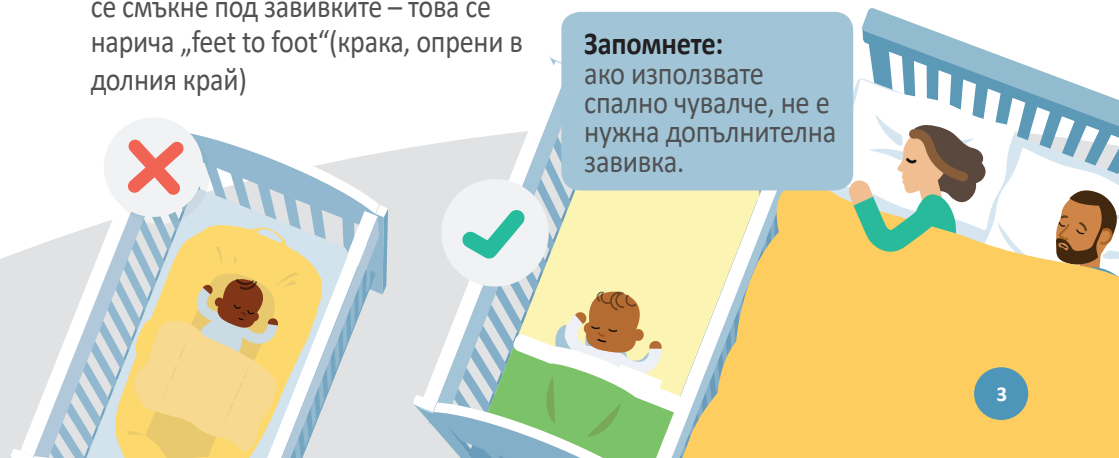
Шотландското Baby Box има собствена информация за безопасен сън.

Каквото и място да изберете, следвайте тези насоки:

- Изберете твърд, плосък матрак без повдигнати или удебелени зони
 - Не слагайте възглавници, юргани, покривала или обиколници
 - Не слагайте гнезда или възглавници за позициониране на бебето
 - Уверявайте се, че главата на бебето е открита, за да не му е прекалено горещо. Старайте се да поддържате стайна температура между 16 и 20 градуса, за да не е прекалено горещо или студено за бебето и слагайте спално бельо, съобразено със сезона
 - Слагайте бебето в долната част на кошарата, така че да не може да се смъкне под завивките – това се нарича „feet to foot“ (крака, опрени в долния край)
- Уверете се, че на мястото за сън няма предмети и че няма нищо в обсега, например корди на щори, меки играчки или чувалчета за памперси
 - През първите шест месеца по време на сън бебета винаги трябва да са в стаята, в която сте и вие, денем и нощем. Това не означава, че не можете да излезете от стаята, за да си направите чай или да отидете до тоалетна, но през по-голяма част по време на сън за тях е най-безопасно, ако сте наблизо
 - Бебетата не трябва да спят в люлки и не трябва да бъдат оставяни в столчето за кола, когато не пътувате в колата. Столчетата за кола не трябва да се използват за място за спане въкъщи

Причина: меките или повдигнати повърхности, възглавниците или юрганите могат да повишат риска от СВДС, като пречат на бебетата да дишат или да се охлаждат. Рискът от СВДС е по-нисък, когато бебетата спят в стая с възрастен, отколкото когато спят сами.

Запомнете: ако използвате спално чувалче, не е нужна допълнителна завивка.



Не излагайте бебето на цигарен дим преди и след раждане

- Тютюнопушенето по време на бременност повишава риска от СВДС – всички бременни жени трябва да се погрижат да получат предоставената на местно ниво помощ за спиране на тютюнопушенето
- Трябва също да избягвате излагане на цигарен дим от другите хора, когато сте бременна – ако вашият партньор пуши, може също да потърси помощ за спиране на цигарите
- Дръжте вашето бебето далеч от дим в дома ви, в колата и навън

Причина: бебета, които са изложени на цигарен дим преди или след раждане, имат по-голям риск от СВДС отколкото бебета, които не са били изложени на дим.



Кърмене

- Кърмата и кърменето предоставят всички хранителни вещества, от които се нуждае вашето бебе през първите шест месеца, и го защитават от инфекции и болести
- Кърменето намалява риска от СВДС

Ако имате нужда от още помощ с кърменето, се свържете със своята акушерка или патронажна сестра или се обадете на Националната телефонна линия за кърмене на 0300 100 0212

Причина: Рискът от СВДС намалява наполовина при бебета, които са били кърмени поне два месеца.



Безопасно споделяне на легло

Независимо дали избирате да споделяте легло с бебето, или стане случайно, има някои **главни рискове**, които да избягвате.

Опасно е да споделяте легло с бебето си, ако:

- вие или някой друг в леглото наскоро е употребявал алкохол
- вие или някой друг в леглото пуши
- вие или някой друг в леглото е приел лекарства, които причиняват сънливост
- бебето ви е било недоносено (родено преди 37-мата седмица от бременността) или е тежало под 2,5 кг или 5½ паунда при раждане

Неща, които да запомните, ако бебето спи в леглото ви

В тези случаи винаги е най-добре да сложите бебето на негово безопасно място за сън, например кошара или кошница на Моисей. Може да ви е по-лесно, ако държите кошарата или кошницата до леглото.

Причина: проучвания показват, че споделянето на леглото с бебето, след като сте консумирали алкохол или наркотични вещества, носи много висок риск от СВДС. Спането в близост до пушач също значително повишава риска от СВДС. Недоносените бебета и тези с ниско тегло са изложени на по-висок риск от СВДС, когато са в леглото на възрастния.

Не допускайте домашните любимци и други деца до леглото

Уверете се или проверявайте дали бебето не може да бъде затиснато, заклещено, дали няма да падне от леглото или да бъде притиснато между матрака и стената

Дръжте възглавниците и завивките на възрастните далеч от бебето

Следвайте съветите, ако мислите, че може да заспите с бебето си в леглото



Никога не лягайте да спите с вашето бебе на диван или фотьойл

Диваните и фотьойлите са опасни места, на които да заспите със своето бебе – преместете се на по-безопасно място, ако има възможност да заспите.

Причина: Рискът от СВДС е 50 пъти по-висок при бебетата, когато спят на диван или на фотьойл с възрастен. Те са изложени и на риск от случайна смърт, тъй като лесно могат да се изплъзнат и да застанат в поза, в която са затиснати и не могат да дишат.



Винаги, когато мислите, че можете да заспите с вашето бебе, се уверявайте, че то е по гръб на празно безопасно място. Ако кърмите в легнало положение, се уверете, че бебето не може да се обърне по корем. Опитвайте се да държите бебето по гръб или го преместете по гръб, когато се нахрани.

Ако следвате съветите в тази брошура за всяко спане, рискът от СВДС е много нисък. Не се притеснявайте сами – ако имате въпрос, попитайте своята акушерка или патронажна сестра или се свържете с The Lullaby Trust или Basis.

Използвайте тези връзки за повече информация за следното:

Когато бебетата започнат да се обръщат

lullabytrust.org.uk/sleepingposition

Baby Box в Шотландия

parentclub.scot/baby-box

Недоносени бебета

lullabytrust.org.uk/premature

Слингове

rospa.com/home-safety/advice/product/baby-slings

За насоки за безопасен сън за близнаци, тризнаци или повече посетете:

twinstrust.org/safe-sleep-factsheet

Запомнете: ако смятате, че бебето ви показва признаци за неразположение, винаги търсете помощ от мед. специалист. Приложението Baby Check на The Lullaby Trust помага на родителите или детегледачите да определят колко болно е тяхното бебе. Налично безплатно на Google Play или App Store.

Създадено с помощта на Public Health England



Благотворителна
организация с рег. №:
262191

Комитетът на Обединеното кралство за УНИЦЕФ (UNICEF UK)

Baby Friendly Initiative

www.unicef.org.uk/babyfriendly

Тел.: 020 7375 6144

Имейл: bfi@unicef.org.uk

Baby Sleep Information Source (Basis)

www.BasisOnline.org.uk

Имейл: basis.online@dur.ac.uk

The Lullaby Trust

www.lullabytrust.org.uk

Тел.: 020 7802 3200

Тел. линия за информация: 0808 802 6869 (безплатен телефон)

Подробности за връзка на местно ниво:

OGL

ISBN: 978-1-80435-340-0

© Crown запазени права 2022 г.

Създадено за Правителството на Шотландия от APS Group Scotland, 21 Tennant Street, Edinburgh EH6 5NA
PPDAS1016838 (04/22)

W W W . g o v . s c o t