

БЕЗОПАСЕН СЪН ЗА МОЕТО БЕБЕ



WWW.NANINANIBEBE.COM



Безопасен сън за моето бебе

Независимо от това какъв родителски стил практикувате и как сте организирали съня на бебето, на първо място е важно да се погрижим той да е безопасен.

ВАЖНО

Най-безопасният вариант на организация на спане за бебетата до шестия месец е в **отделно бебешко креватче в обща стая с родителите.**



Ако все пак искате още след прибирането от родилното бебето да спи в отделна стая, важно е в същата стая да има легло за възрастен, на което някой от вас ще може да спи с него. Помислете заедно с партньора ви кой вариант е по-подходящ за вашето семейство - да сложите бебешкото креватче във вашата спалня или временно да спите отделно (ако детската стая не позволява да се сложи по-голямо легло за родителите).



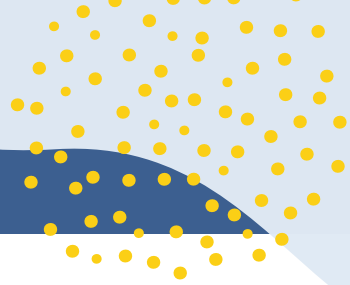
Сънят в отделна стая, без присъствието на родителите, повишава риска от синдрома на внезапната детска смърт.

КАК ДА НАПРАВИМ СЪНЯ В КРЕВАТЧЕТО БЕЗОПАСЕН?

Има няколко важни неща, които трябва да знаем, за да осигурим максимално безопасен сън на бебето:

- ✓ **Матракът трябва да е твърд и равен (желателно нов) точно по размерите на креватчето;**
- ✓ **Най-добре е да се използват чаршафи с ластик. Ако използвате обикновени чаршафи, трябва да бъдат много добре опънати;**
- ✓ **Детските завивки и одеяла не са безопасни за бебето. Използвайте спално чувалче, пелена или специални системи за повиване;**
- ✓ **Променяйте височината на матрака при усвояване на нови двигателни умения;**
- ✓ **Креватчето трябва да е далеч от прозорец или радиатор.**





В креватчето НЕ ТРЯБВА да има:

- ✗ Възглавници, играчки и други предмети;
- ✗ Обиколници, ограничители, ролки и бебешки позиционери (от 2022 година правителството на САЩ официално е забранило използването и продажби на бебешки обиколници);
- ✗ Предмети, закачени над кошарата.

Ако избирате варианта, при който детето спи в своята кошара, залепена до вашето легло (със свалена преграда), трябва да има сигурна система за закачане (обикновено се използват свързващи колани между рамките на двете легла). Това е нужно, за да не се образува процеп между родителската спалня и креватчето, в който бебето може да пропадне.



Подходящи са и малки кошарки тип Next-to-me, защото позволяват бебето да е в непосредствена близост до вас, но да има собствено пространство за сън.

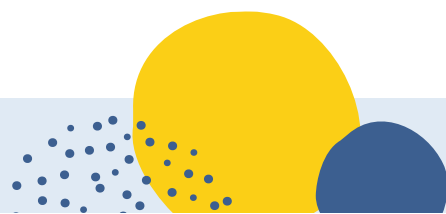
БЕЗОПАСНО СПОДЕЛЕНО СПАНЕ

**Според американската академия по педиатрия спането в отделно легло е по-безопасно за бебето.*



Въпреки че спането в отделно креватче е по-безопасно, много семейства избират да спят заедно с бебето или са принудени да го направят в един или друг момент, ако то не спи добре.

Затова е важно да знаем как да направим споделеното спане безопасно.





- Бебето трябва да спи от страната на майката;
- Използвайте твърд матрак, с добре опънати и закрепени чаршафи;
- Използвайте предпазна преграда по дължината на леглото, ако то е бутнато към стената. Ако е до стената, важно е да няма процеп, дори и малък, между леглото и стената;
- Използвайте спален чувал или повиване;
- Бебето трябва да има обособено място. Ако кърмите, през нощта може да се наложи да сменяте гърдите и това означава, че или трябва да местите бебето, или трябва да “се въртите” около него. Помислете добре как да организирате този процес максимално безопасно, за да няма риск да падане от леглото и да не се налага бебето да спи между вас и партньора ви.



- Бебето НЕ трябва да спи под обща завивка с майката/родителите;
- Майката НЕ трябва да носи пижами и нощници с дълги връзки;
- НЕ трябва да има възглавници в непосредствена близост до бебето;
- Майка НЕ трябва да бъде в леглото с бижута.

Не е безопасно да се практикува споделено спане, ако:

- ✗ Някой от родителите е с наднормено легло;
- ✗ Някой от родителите пуши, приема психотропни препарати, алкохол или наркотици;
- ✗ В леглото спят други деца или животни.



БЕЗОПАСНА ПОЗА ЗА СЪН

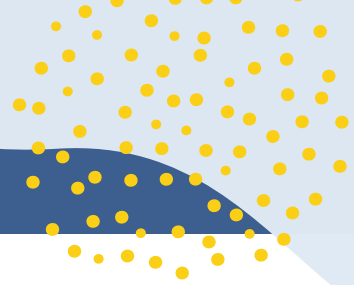
ВАЖНО

Най-безопасната поза за сън за бебетата поне до 6-тия месец е **ПО ГРЪБ**.



Това значително намалява риска от синдром на внезапната детска смърт и задушаване.

Когато бебето вече самостоятелно може да се обръща от гръб по корем, спането по корем вече се смята за безопасно, защото бебето двигателно е способно да си завърти главата при нужда, ако си опре лицето в нещо.



В тази поза дихателните пътища на бебето анатомично се намират над хранопровода и има по-малка вероятност млякото или кърмата да попаднат в трахеята, ако то върне малко храна.

Майките изключително често се притесняват, че, лежейки по гръб, бебето ще бъде по-склонно да се задави със слюнка. При всички бебета понякога се случва, но всъщност те имат вроден защитен рефлекс- да кашлят. За това е важно да се научат да се изкашлят добре, когато нещо попадне в дихателните пътища.

От съществено значение е да се знае, че въпреки нашите притеснения, позата “по гръб” е най-безопасна от всички останали. Включително и поза “настрани” не се препоръчва, защото бебето лесно може да се обърне и да застане по корем. Бебешките позиционери, които предотвратяват това завъртане, също не се смятат за допустими в леглото на новородените.

Заради меките кости на новородените и спането по гръб, е важно бебето да прекарва достатъчно време по корем, настрани и на ръце, за да избегнем сформирането на позиционна плагиоцефалия или “плоска главичка”. Тъй като бебето често инстинктивно си завърта главичката към прозореца по време на дневния сън, е подходящо да сменяте позицията на бебето му в леглото и да го слагате с главата ту към една, ту към другата къса страница. *Ако все пак плагиоцефалията е много изразена, следвайте препоръките на лекуващия лекар и/или ортопед.*





КАК ДА НАУЧИМ БЕБЕТО ДА СПИ ПО ГРЪБ, АКО ТО СЕ ПРОТИВИ

Има бебета, които отказват да спят по гръб. Сънят им става много неспокоен, събуждат се лесно или изобщо отказват да заспят в тази поза. Понякога е цяло предизвикателство да накараме бебето да спи по гръб.

Има няколко неща, които помагат в този случай:

- ✓ **Повивайте бебето!** Когато е повито, то много по-лесно се съгласява да спи по гръб.
- ✓ **Помагайте му да заспи,** като го галите, потупвате или придържате с ръце.
- ✓ **Ако всичко това не работи,** често се налага първо да дадем на бебето възможност да заспи настрани или по корем, но **да го обърнем, когато заспи по-дълбоко;**
- ✓ **Също често през нощта след някое хранене** е по-лесно да върнем бебето в поза “по гръб”. Тогава то е много сънено и му се спи, но по този начин свиква да прекарва повече време по гръб и после съдейства повече и в други моменти;
- ✓ **През деня,** по време на дремките, можете да позволите на бебето да спи по корем или настрани, ако можете **постоянно** да го наблюдавате. Ако на моменти не сте до него, докато спи, не го оставяйте по корем.

СПАНЕ ВЪРХУ МАМА ИЛИ ТАТИ

В първите месеци е нормално за част от дремките (или даже за голяма част от тях в първите седмици) бебето да “иска” да спи само върху вас. То усеща познатата за него близост, топлина на вашето тяло, тукпането на сърцето. Усеща миризмата на кърмата, която също го успокоява.

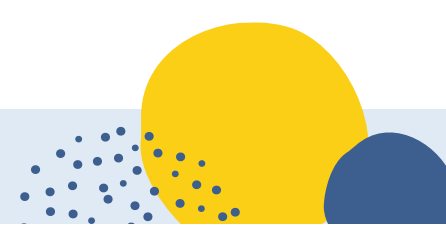


Има няколко важни неща, които трябва да знаем, за да направим такъв тип спане безопасен:

- ☑ Ако заспивате заедно с бебето, тази поза не е безопасна! Има риск бебето да си опре лицето във вас, без да може да си завърти главата. Хубавата новина е, че нашият сън в първите месеци е много чувствителен и обикновено без проблем ще усетим бебето. Но все пак такъв риск съществува. Затова, ако често заспивате в тази поза, хубаво е да се поработи върху това бебето да спи до вас и да преминете към безопасно споделено спане. В Модул 6 ще намерите информация за това как да научите бебето да не спи върху вас;
- ☑ Не е безопасно да спите така през нощта!



Ако все пак това все още е единственият вариант, при който бебето изобщо спи, препоръчваме да осигурите максимална безопасност и да работите интензивно върху това то да се научи да спи на матрака до вас. В този период е по-безопасно да спите на голям матрак на земята, за да няма риск бебето да се потъркаля и да падне на земята.





БЕЗОПАСЕН ЛИ Е СЪНЯТ В БЕБЕШКИ ЛЮЛКИ, ГНЕЗДА, ШЕЗЛОНГИ ИЛИ ДРУГИ ПОДОБНИ?

Въпреки своето удобство повечето подобни устройства не се смятат за безопасни.

Бebешките гнезда са изключително популярни в днешно време. Донякъде те също имитират условията в утробата и затова носят комфорт и спокойствие на бебето, но Американската академия по педиатрия категорично не препоръчва употребата им.



Ако решите да използвате подобно гнездо, люлка или шезлонг за дневните дremки, важно е бебето да бъде под постоянно наблюдение и до вас. **НЕ Е БЕЗОПАСНО ТЕ ДА СЕ ИЗПОЛЗВАТ ЗА НОЩНИЯ СЪН!**