NÁRODNÍ CENTRUM
PODPORY ZDRAVÍ

Napsala MUDr. Hana Houšťková
Recenzoval doc. MUDr. Jan Janda, CSc.
Vydalo Národní centrum podpory zdraví, Praha 1995
1. vydání

Vytiskl Comdes
Náklad 70 000 výtisků
Neprodejné

SIDS

syndrom náhlého úmrtí kojence

SNIŽUJTE RIZIKO NÁHLÉHO ÚMRTÍ KOJENCŮ

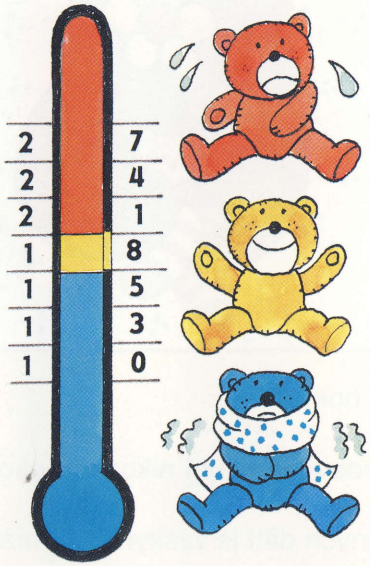
1) Kojence dávejte spát na záda nebo na bok.
2) Nepřehřívejte kojence!
3) Těhotné ženy a matky, nekuřte ani nedovolte kouřit nikomu v okolí dítěte ve stáří do jednoho roku.
4) Kojte své dítě co nejdéle, neboť u kojených dětí je výskyt SIDS nižší než u dětí nekojených!!!

CO JE SYNDROM NÁHLÉHO ÚMRTÍ KOJENCE (SIDS)?

Je to nečekané úmrtí zdánlivě zcela zdravého kojence obvykle ve spánku, kde ani podrobné vyšetření neurčí příčinu smrti. Nejčastěji se vyskytuje u dětí ve věku mezi 2.-4. měsícem. V rozvinutých zemích umírá na tento syndrom do konce 1. roku života 1 dítě z 500-1000 narozených. Protože zatím nikdo neví, co je vlastní příčinou smrti dítěte, je obtížné jí předcházet. Výzkumy dokazují, že při dodržování některých jednoduchých opatření se riziko smrti snižuje.

Kojence dávejte spát na záda nebo na bok

Současné výzkumy ukazují, že syndrom náhlého úmrtí kojence je častější u kojenců, kteří spí na břišku. Tím, že Vaše děťátko bude spát v bezpečnější poloze, můžete snížit riziko náhlého úmrtí. Kojenec má být ke spánku uložen buď na záda, nebo na bok, se spodní rukou nataženou vpřed tak, aby zabránila převalení dítěte na břiško.
Správná poloha ve spaní je důležitá jen u dětí, které se ještě neumějí přetáčet samy.



Kojenci mají být udržováni v teple, ale nesmějí se přehřívat! Teplotu v místnosti, kde spí kojenec, udržujte takovou, aby i Vám byla příjemná. Dítě přikrývejte tak, aby se nemohlo zasunout hlouběji pod přikrývku, a tím si zakrýt hlavičku.

Kojenec nemá být nikdy zpocený

K posouzení teploty kojence je výhodné sahat na zadní stranu krčku - ne na končetiny.

Když je Vaše dítě nemocné, jeho tělesná teplota stoupá. V takovém případě ho méně oblékejte i méně přikrývejte.
Vždy používejte lehké přikrývky, které můžete snadno přidat i ubrat podle teploty v místnosti. Neužívejte spací pytle, které mohou být příliš teplé a mohou snadno zakrýt hlavičku dítěte.

Zajistěte svému dítěti prostředí bez kouře!!! Nikdy nekuřte v blízkosti svého dítěte, nejlépe nekuřte vůbec, nekuřte ani v těhotenství. Rozsáhlé studie prokázaly jednoznačně, že kojenci matek-kuřaček jsou vystaveni mnohem vyššímu riziku syndromu náhlého úmrtí ve srovnání s kojenci matek-nekuřaček.

Všichni kojenci by měli být kojeni co nejdéle

Mateřské mléko: 1) zajišťuje svým složením veškeré potřebné živiny i jiné účinné látky
2) snižuje pravděpodobnost rozvoje infekčních onemocnění
3) u kojených dětí je výskyt syndromu náhlého úmrtí kojenců nižší!!!

Výzkumné týmy na celém světě neustále pokračují v pátrání po příčinách syndromu náhlého úmrtí kojence. Pamatujte, že jeho výskyt je relativně vzácný, a tak nedovolte, aby první měsíce jinak radostného soužití s Vaším děťátkem kazil strach z tohoto syndromu. Dodržováním výše uvedených zásad se budete aktivně podílet na snížení rizika SIDS. Pokud máte jakékoliv podezření, že Vaše dítě není úplně v pořádku, vyhledejte lékaře včas a rychle!!!

Informace na tomto letáčku jsou určeny všem, kdo se starají o kojence, nejen pro rodiče, ale i pro ostatní členy rodiny či jiné osoby podílející se na této péči.
Podělte se o získané informace o syndromu náhlého úmrtí kojenců s Vaší celou rodinou i Vašimi přáteli!!! Pomůžete tím snižovat riziko syndromu náhlého úmrtí kojenců!!!