

BEZPEČNÝ SPÁNOK DIEŤAŤA POČAS PRVÉHO ROKA ŽIVOTA

Prvý rok života dieťaťa predstavuje najväčšie riziko z pohľadu náhleho a neočakávaného úmrtia (SIDS). Tieto úmrtia sa dejú najmä počas spánku. Najkritickejším obdobím pre náhle úmrtia sú prvé 3 mesiace života, avšak počas celého prvého roka je riziko zvýšené. Dodržiavaním základných pravidiel bezpečného spánku dokážete znížiť toto riziko na minimum.

ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ BEZPEČNÉHO SPÁNKU DETÍ DO 1 ROKA



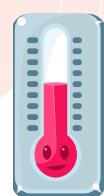
poľoha na chrbátiku,
spánok vo vlastnej postielke



dojčenie,
ak je to možné



blízkosť rodiča (matky)
min. do 6, ideálne do 12 mesiacov



odporúčaná izbová teplota
je 19 – 22 stupňov Celzia



pevný povrch matraca,
ideálne vlastný matrac



detský monitor dychu
(apnoe monitor)



rodičia
nemajú
fajčiť



v postielke žiadne vankúše
ani prikrývky, pre tepelný
komfort dieťaťa sa skôr
odporúča spací vak



nezaspávajte
a nespíte s dieťaťom
na gauči alebo
v kresle



SPOLOČNÉ SPANIE V JEDNEJ POSTELI SA NEODPORÚČA A VYHNITE SA MU ÚPLNE, AK ...



máte kritického novorodenca,
predčasniatko alebo bábätko
s nízkou pôrodnou hmotnosťou



ste veľmi
vyčerpaní



máte veľkú
nadváhu
alebo obezitu



požili ste
omamné látky,
alkohol alebo
antidepresíva



Na brušku je pre dieťaťko bezpečné spať až vtedy, keď sa dokáže na bruško a na bok **samé pretočiť**.

BEZPEČNÝ SPÁNOK DIEŤAŤA POČAS PRVÉHO ROKA ŽIVOTA

Prvý rok života dieťaťa predstavuje najväčšie riziko z pohľadu náhleho a neočakávaného úmrtia (SIDS). Tieto úmrtia sa dejú najmä počas spánku. Najkritickejším obdobím pre náhle úmrtia sú prvé 3 mesiace života, avšak počas celého prvého roka je riziko zvýšené. Dodržiavaním základných pravidiel bezpečného spánku dokážete znížiť toto riziko na minimum.

ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ BEZPEČNÉHO SPÁNKU DETÍ DO 1 ROKA



SPOLOČNÉ SPANIE V JEDNEJ POSTELI SA NEODPORÚČA A VYHNITE SA MU ÚPLNE, AK ...



Na brušku je pre dieťaťko bezpečné spať až vtedy, keď sa dokáže na bruško a na bok **samé pretočiť**.