

Moja beba spava sigurno u džaku za spavanje !



Kad leži na leđima !

U prostoru gde se ne puši i gde nema dima !

U svom krevetu u spavaćoj sobi !

Najbolje kad je dete dojeno !

Bez gnezda, jastuka i pokrivača u krevetu !

Bez krzna od ovce i uloška koji ne propušta vodu !

Ovi saveti su davani od „Deutsche Akademie für Kinderheilkunde und Jugendmedizin“ i saveti iniciative roditelja Plötzlicher Säuglingstod (GEPS) e.V., objavljeno u svesci „Die optimale Schlafumgebung für Ihr Baby“. Ovaj savjetnik je preradjen za inicijativu pokrajine NRW „Gesundheit von Mutter und Kind“.

Dalje informacije dobijate u internetu:

www.schlafumgebung.de

ili www.gekips.de ili kod

GEPS-NRW e.V., Postfach 410109,
48065 Münster, Fax: 0251/8 71 55 70,
www.geps.de

www.praeventionskonzept.nrw.de

überreicht durch:

Herausgeber

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen
Referat "Politische Planung, Reden"
Horionplatz 1, 40213 Düsseldorf

Telefon: 0211 8618-50
E-Mail: info@mgepa.nrw.de
Internet: www.mgepa.nrw.de

© 2015/MGEPA 176

Redaktion

Landeszentrum Gesundheit
Nordrhein-Westfalen
(LZG.NRW)

Westerfeldstr. 35/37
33611 Bielefeld
Telefon: 0521 80070
E-Mail: poststelle@lzg.nrw.de
Internet: www.lzg.nrw.de

Autoren

Hildegard Jorch,
Gemeinsame Elterninitiative
Plötzlicher Säuglingstod
(GEPS-NRW) e.V., Münster
Angelika Josten,
Landesverband der
Hebammen NRW, Bonn
Dr. Volker Soditt,
Berufsverband der Kinder-
und Jugendärzte, GEKIPS,
Solingen



Serbokroatiška Version

Siguran san za moju bebu

Mala deca mnogo spavaju, zavisno od starosti, čak i do 20 sati na dan.

Noću ali i preko dana, kod kuće i čak na putu.

Da bi vaše dete dobro i sigurno spavalo, napisali smo ovaj savetnik.

Gesundheit von Mutter & Kind

Landesinitiative **NRW.**

www.mgepa.nrw.de



Kad dete spava polegnite ga na ledja, uvek !

Polegnite vaše dete od početka na ledja. Ležati na ledjima je najsigurnija pozicija spavanja za decu.

Mnogi roditelji se plaše, ako dete leži na ledjima i povraća da se može ugušiti. Vaše dete posedjuje reflekse, koji funkcioniraju i kad leži na ledjima. Jedino što može da de desi, je da pozadina glave postane malo pljosnata.

Da se to nebi desilo, polegnite dete jednom na glavu kreveta, a drugi put na drugu stranu gde leže noge. Sa tim menjate poziciju prema svetlu. Nosite i hranite vaše dete jednom na desnoj ruci, drugi put na levoj ruci, tako da ne može da razvije bolju stranu. Ako pozadina glave ipak postane pljosnata to će vremenom nestati.

Pustite dete da leži na stomaku samo kad je budno i kad je neko uz njega. Tada dete može u toj poziciji da razvije svoju motoričnu sposobnost.

Pušenje: Ne !

Pušenje je rizik za puno bolesti. Ne samo za onoga koji puši, nego i za vaše dete. Nije dobro ni u trudnoći niti posle. Vodite računa o tome da vaše dete odraste bez dima cigareta. To molimo i majke i očeve i sve druge osobe, koje u blizini deteta puše.

Dete u blizini

Pustite vaše dete da prve 2 godine u spavaćoj sobi sa roditeljima spava, ali u svom krevetu. Dete je pozitivno stimulirano kad čuje roditelje u blizini. Detetu treba blizina roditelja. I za dojenje je pogodno, ako krevet deteta stoji pored kreveta roditelja.

Spavati u posebnoj sobi je nepogodno za dečiji siguran san.

Džak za spavanje protiv suvišnog pokrivanja

Nemojte koristiti druge pokrivače, nego džak za spavanje, koji se detetu obuče. Dete može da povuče jorgan preko glave ili može da legne na jorgan i da upadne sa glavom u njega.

Važno:

- Pazite da je džak za spavanje u tačnoj veličini. Novorodjenčad normalne veličine imaju konfekciju od 50–56.
- Otvor oko vrata mora da bude toliko mali, da dete ne bi proturilo glavu.
- Otvor oko ruka ne sme bit preveliki, inače bi se dete uvuklo u džak za spavanje i otvor oko vrata bi se utislo u vrat bebe.
- Ako je detetu prehladno, obucite mu više stvari. Nikako da upotrebljavate džak za spavanje i pokrivač zajedno.



Prostor za vazduhom

Madrac od deteta treba da bude čvrst i da propušta vazduh. Jastuk, krzno, gnezdo (Nestchen) ili mekan madrac ne pripadaju u dečiji krevet. Može da se desi da glava vašeg deteta previše duboko ulegne (max. dubina 1,5–2 cm), tako da dete ne može više da dobije dovoljno vazduha i može da mu bude prevruće.

Životinje od pliša mogu isto da poremete cirkulaciju vazduha i da podignu temperaturu vašeg deteta ako životinja od pliša padne na lice. Najbolje je da pričvrstite životinje od pliša za gornji deo kreveta, jer vaše dete ih ne treba dok spava.

Ne upotrebljavajte podlogu u krevetu koja ne propušta vodu, jer ona ne propušta ni vazduh, tako da detetu može da bude prevruće. Veliko nebo od tkanine, mreža protiv Moskita i komaraca, marama ili neke podloge zu opasne za dete, jer može sve stvari da povuče preko glave ili da se u njih umota.

Pazite da ne bude pretoplo

Sobna temperatura od 16 stepeni do 18 stepeni je za spavanje optimalno. Brinite se za dovoljnu ventilaciju u spavaćoj sobi (otvarajte prozor 2–3 puta na dan po 10 minuta).

Kod bebe su ruke i noge često hladne. To ništa ne govori o temperaturi deteta. Temperaturu najbolje možete ustanoviti između ramena deteta, tu i treba da bude toplo, al ne sme da bude preznojeno. U kući detetu ne trebaju rukavice i kape.

Dojenje

Za vašu bebu je dojenje najbolja hrana. Uz to dolazi da i spavanje deteta postaje sigurnije. Pokušajte da dojite vašu bebu 6 meseci. Pitajte vašeg dečijeg lekara ili vašu babicu za porodjaj kada za vašu bebu treba druga hrana.

Dojite dete i dalje i ako ne možete da prekinete sa pušenjem. Brinite se da za vreme oko dojenja ne pušite, to znači barem jedan sat prije dojenja ne mojte uopste pušiti.

Dudice

Studije zu pokazale da bebe sigurnije spavaju sa dudicom za smirenje. Pazite na to, da dojenje funkcionira bez problema, prije nego što dajete dudicu. Nemojte dojenje odugovlačiti ili da preskočite dojenje sa dudicom. Dečije zadovoljstvo treba uvek prvo na majčnim grudima zadovoljiti.

Deca koja uzimaju dudicu za spavanje, neka za spavanje uvek dobiju dudicu. Posle prvog rođendana vaše dete više ne treba dudicu.



Redovan tok dana i navike bebe

Kod svakog deteta je različito koliko mu sna treba. 5-6 sati spavati na jednom komadu mogu deca tek sa nekoliko meseci. Vaše dete mora da ima na danu ista vremena i samo malo promene. Pokušajte da uvek imate iste navike i vremena prije davanju jela, čišćenju, negi i spavanju. Neki put je i okolnost, da dete ne može da spava. Neki put je i kiselina u želucu uzrok za dečije bolove. I stomačne vjetrove mogu biti uzrok za dečiji nemir.

Ako vaša beba loše spava, ili je nemirno i neće uopšte da spava razgovarajte sa dečijim lekarom ili sa babicom za porodjaj. Tablete za smirenje nije rešenje za taj problem !