

### Ogólne reguły dotyczące dobrze dopasowanego śpiwora.

Spiwór jest dostosowany do temperatury pokojowej a nie do pory roku.

Spiwór jest dostosowany do wzrostu dziecka.

Na rynku są śpiwory dostosowane do różnych temperatur pokojowych i do różnego wzrostu dzieci. Także dla wcześniaków i dzieci, które muszą nosić specjalne spodenki/pieluszkę na biodra.

**Jeżeli chodzi o rozmiar śpiwora to:** Twoje dziecko musi wyrosnąć ze śpiwora. Jeżeli dziecko jeszcze musi dorosnąć, aż śpiwór będzie idealnie dopasowany, to wtedy jest on dużo za duży i może być niebezpieczny dla dziecka.



Szczegółowe informacje na temat wyboru odpowiedniego śpiwora, także dla instytucji i klinik, otrzymacie państwo w internecie: [www.praeventionskonzept.nrw.de](http://www.praeventionskonzept.nrw.de)

Więcej informacji dotyczących zdrowego i bezpiecznego snu niemowlaka znajdziecie w broszurze **Sicherer Schlaf für mein Baby** (Bezpieczny sen dla mojego niemowlaka) albo pod: [www.schlafumgebung.de](http://www.schlafumgebung.de).

Polnische Version

## Bezpieczny śpiwór dla niemowlaka

### Informacje dotyczące wyboru i używania śpiworów dla niemowlaków

Jeżeli chcecie żeby wasze niemowle spało bezpiecznie to powinniście zawsze używać śpiwora dla niemowlaka. W nocy, w ciągu dnia a także w podróży.

#### 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](mailto:info@mgepa.nrw.de)  
Internet: [www.mgepa.nrw.de](http://www.mgepa.nrw.de)

#### Redaktion

Landeszentrum Gesundheit  
Nordrhein-Westfalen  
(LZG.NRW)

Westerfeldstr. 35/37  
33611 Bielefeld  
Telefon: 0521 80070  
E-Mail: [poststelle@lzg.nrw.de](mailto:poststelle@lzg.nrw.de)  
Internet: [www.lzg.nrw.de](http://www.lzg.nrw.de)

#### Autorin

Hildegard Jorch,  
Münster

## Należy zawsze używać śpiwora a nie kołdry.

A oto ważne przyczyny dlaczego:

- W dopasowanym śpiworze dziecko śpi bezpiecznie
- Nawet jeśli kopie w czasie snu to będzie mu ciepło i przytulnie w dopasowanym śpiworze dziecku nie będzie ani za gorąco ani nie zmarznie
- W dopasowanym śpiworze zmniejszamy ryzyko przegrzania i przykrycia główki dziecka
- W dobrze dopasowanym śpiworze nie jest tak łatwo obrócić się dziecku
- W niebezpieczną pozycję leżenia na brzuszku

## Na co należy zwrócić uwagę przy kupnie śpiwora:

Niestety nie ma jeszcze obowiązujących Norm DIN ani znaku jakości dotyczących śpiworów dla niemowlaków. Z tego powodu musicie sami uważać na rzeczy, które mają wpływ na bezpieczeństwo niemowlaka, żeby mogło dobrze i przytulnie spać.

### Ważny jest dopasowany rozmiar:

Wszystkie wymiary śpiwora muszą być dostosowane do wzrostu dziecka. To dotyczy także wczesniaków. Nie należy kupować za dużego śpiwora bo tym możemy zaszkodzić naszemu dziecku.

### Dostosowana długość i objętość:

Śpiwór powinien być dostosowany do długości i wymiaru klatki piersiowej niemowlaka. Obliczenie długości śpiwora: wzrost dziecka minus długość głowy plus 10 – 15 cm do poruszania nóżkami i rośnięcia.

### Dopasowane wycięcie u głowy:

Wycięcie powinno być tak małe, żeby główka dziecka nie przedostała się przez nie i nie znalazła się w środku śpiwora. Z drugiej strony należy uważać, żeby wycięcie nie było za wąskie i nie uciskało szyi. Palec dorosłego powinien mieścić się pomiędzy szyją a wycięciem.

### Dopasowane wycięcie u ramienia:

One nie mogą być zbyt duże, ponieważ ramię dziecka może się wyślizgnąć z ramiennika i dziecko całe znajdzie się w śpiworze (przyczyna wypadku!). Śpiwór nie może mieć żadnych tasiemek ani zatrzasków, żeby regulować wymiar, ponieważ może być to bardzo niebezpieczne.

**Gładka część tylnia:** Część tylnia śpiwora nie powinna mieć szwów, gumek ani żadnych materiałowych nierówności. To dotyczy też części wewnętrznej śpiwora.

## Przy zamknięciach należy uważać na następujące punkty:

Zamek **środkowy** powinien zamykać się tylko na dół, w stronę stóp.

**Guziki** mogą znajdować się wyłącznie na ramiączkach i w środku śpiwora z przodu. Należy zwracać uwagę, żeby były zawsze wszystkie zapięte. Przyszywane guziki nie mogą być luźne a zatrzaski muszą się dobrze zamykać.

**Zamknięcia na rzepy** nie mogą otwierać się za łatwo, ponieważ przy ruchliwym dziecku może dojść do otworzenia zamknięcia. Nie mogą być też tak umieszczone aby przez przypadek zrobiło się za duże wycięcie przy szyi i ramionach.

## Na co należy zwracać uwagę przy śpiworach na szczególne wymogi?

Dla **dzieci monitorowanych** w śpiworze są potrzebne specjalne otwory na kable. Dzieci, które noszą specjalne pieluszki na rozwarcie bioder, potrzebują śpiwory z szeroką dolną częścią ale z normalnym wymiarem u góry.

## Tutaj parę chemicznofizycznych wymóg dla materiałów, z których są szyte rzeczy dla dzieci i dla przedmiotów, z którymi dzieci mają kontakt. Na to musicie uważać przy kupnie:

- **Dostosowanie** do prania przynajmniej w 40 stopniach C. Dostosowane do suszenia w suszarce.
- Wysoki **przełot powietrza**, tzn. szybkie przyjmowanie i oddawanie wilgoci. Duża część bawełny w składzie.
- **Materiały, które nadają się na kontakt z potem i sliną.**
- Materiał, z którego nie odrywają się frędzle.
- Materiał bez zmiękczaczy.
- Materiał bez optycznych rozjaśniaczy w ubraniach, które mają bezpośredni kontakt ze skórą.
- **Guziki i zamki bez niklu**
- Podszewki i ubrania bez fosforowych i formaldehydowych związków (n.p. arsen) i bez metali ciężkich.
- **Waga śpiwora** nie powinna przekraczać 10% wagi dziecka.
- Certyfikat **ÖKO-Tex-Standard 100**

Jeżeli na metce śpiwora nie ma wiadomości, które nas interesują, to spytajmy o to koniecznie sprzedawcę.