



Συμβουλές για την προστασία και ασφάλεια του μωρού σας απο την Αμερικάνικη Ακαδημία Παιδιατρικής και τον Βρετανικό Οργανισμό Αιφνιδίου Θανάτου

Ασφάλεια

- Ποτέ μην ταρακουνάτε ένα βρέφος, ούτε καν για παιχνίδι
- Φροντίστε να γίνουν όλοι οι εμβολιασμοί του βρέφους
- Μην αφήνετε άτομα που δεν είναι καλά, να έρχονται κοντά στο μωρό και αν εσείς δεν είστε καλά, πλένετε πάντα τα χέρια σας, πριν το πιάσετε
- Ποτέ μην αφήνετε το μωρό σας μόνο μέσα σε ένα αυτοκίνητο. Προστατέψτε το από απευθείας έκθεση στον ήλιο, ώστε να μην ζεσταθεί πολύ. Αν ο καιρός είναι κρύος, αφαιρέστε αμέσως σκουφιά, κασκολ, ζεστά ρούχα, με το που μπένετε σε κλειστούς χώρους (σπίτι, αμάξι, λεωφορείο, τραίνο, μαγαζιά)
- Μην αφήνετε το παιδί για πολλές ώρες στο ειδικό κάθισμα αυτοκινήτου, καθώς η μη ιδανική στάση ύπνου, μπορεί να προδιαθέσει για πλαγιοκεφαλία και το σημαντικότερο άπνοια (σταμάτημα αναπνοής). Ιδανικά, μην αφήνετε συνεχόμενα το παιδί στο καρεκλάκι για περισσότερο από 2 ώρες
- Δεν συνιστάται η χρησιμοποίηση συσκευών συνεχούς παρακολούθησης του βρέφους στο σπίτι, παρά μόνο σε επιλεγμένες περιπτώσεις, καθώς δεν υπάρχει κανένα δεδομένο που να δείχνει ότι μειώνουν τον κίνδυνο και αγχώνουν υπερβολικά τους γονείς
- Μην φοβάστε η διστάζετε να ζητήσετε βοήθεια από φίλους, οικογένεια ή επαγγελματίες για υποστήριξη, αν βλέπετε ότι τα πράγματα ξεφεύγουν από τις δυνάμεις και αντοχές





σας. Το ασφαλές μέγεθος ενός βρέφους είναι ωραία αλλά συγχρόνως πολύ σοβαρή και πολύ κουραστική υπόθεση

- Πάντα ελέγχετε το μωρό σας όταν κλαίει. Μερικά μωρά κλαίνε περισσότερο από άλλα. Αν το κλάμα συνεχίζει, ελέγξτε αν οφείλεται στα συνηθισμένα- πείνα, δίψα, λερωμένη πάνα, πολύ υψηλή ή χαμηλή θερμοκρασία- και μετά αν η αγκαλιά η το νανούρισμα δεν το ησυχάζει, θα πρέπει να απευθυνθείτε στο γιατρό σας

Εκτακτη Ανάγκη

Επικοινωνήστε αμέσως με το γιατρό σας ή πηγαίστε στο πλησιέστερο νοσοκομείο, αν το μωρό σας:

- κλαίει διαφορετικά από ο,τι συνήθως (σαν στριγκλιά η πολύ αδύναμα)
- δεν ανταποκρίνεται στη φωνή σας ή χάδια σας όπως συνήθως
- είναι λιγότερο δραστήριο ή περισσότερο αδύναμο από ο,τι συνήθως
- είναι χλωμό παντού στο σώμα του, βγάζει ένα γογγητό με κάθε ανάσα του ή φαίνεται οτι αναπνέει με δυσκολία (το στήθος του και η κοιλιά του κουνιούνται με μεγαλύτερη συχνότητα και προσπάθεια από ότι συνήθως)
- πίνει λιγότερο από το ένα τρίτο των υγρών που πίνει συνήθως, έχει λιγότερες βρεγμένες πάνες, κάνει εμετό πράσινα υγρά ή έχει αίμα στα κόπρανά του
- έχει πολύ υψηλό πυρετό και ιδρώνει πολύ.



- σταματήσει να αναπνέει ή γίνει μπλέ
- δεν απαντάει σε κανένα ερέθισμα ή δείχνει να μην καταλαβαίνει το περιβάλλον του
- δεν ξυπνάει
- έχει σπασμό. Ακόμη και αν συνέλθει γρήγορα, το παιδί πρέπει να εξετασθεί από γιατρό

Θέση ύπνου

- Το βρέφος πρέπει να κοιμάται πάντα σε ύπτια θέση. Η θέση ύπνου στο πλάι δεν είναι ασφαλής και δεν πρέπει να συνιστάται
- Για την αποφυγή της πλαγιοκεφαλίας συνιστάται το βρέφος να κοιμάται με το κεφάλι εναλλάξ στο δεξιό ή αριστερό πλευρό ανά εβδομάδα
- Ενθαρρύνεται η πρηνής θέση (μπρούμητα), όταν το βρέφος είναι ξύπνιο, για καλή εκγύμναση των μυών πλάτης-αυχένα και αποφυγή πλαγιοκεφαλίας
- Μην τοποθετείτε το μωρό στο μέσο του κρεβατιού αλλά προς τα κάτω, έτσι ώστε τα πόδια του να ακουμπούν το κάτω μέρος- ξύλο του κρεβατιού. Έτσι αποφεύγεται ο κίνδυνος να γλυστρίσει το παιδί κάτω από τα σκεπάσματα και να καλυφθεί το πρόσωπό του
- Τα σεντόνια πρέπει να είναι στρωμένα έτσι ώστε να σκεπάζουν το μωρό και οι άκρες τους να χώνονται κάτω από το στρώμα του κρεβατιού, σαν "φάκελος" (οι μπαμπαδες το ξέρουν από το στρατό). Τα σκεπάσματα να είναι πάντα χαμηλότερα από το ύψος





των ώμων του μωρού, κάτω από τις μασχάλες και με τα χέρια έξω, ώστε να μην μπορεί να σηκώσει τα σεντόνια με τις κινήσεις του και να καλύψει το πρόσωπό του, κάτι που είναι πολύ επικίνδυνο. Αν το μωρό σας ξεσκεπάζεται, μπορείτε να του αγοράσετε ένα ειδικό υπνόσακο για μωρα (πολυ χρησιμος και πρακτικος) προσέχοντας μόνο να μην έχει κουκούλα, να είναι ελαφρύ και να έχει το σωστό μέγεθος γύρω απο το λαιμό του παιδιού σας, ώστε το μωρό να μην γλιστρίσει προς τα κατω μέσα στον υπνόσακο

- Ο ύπνος του βρέφους να γίνεται σε σταθερή επιφάνεια. Το στρώμα πρέπει να είναι σχετικά σκληρό, στεγνό και να καλύπτεται από σεντόνι
- Ελένξτε τα κενά ανάμεσα στα κάγκελα της κούνιας ώστε αυτά να είναι μικρότερα από 6.5cm, και το διάστημα ανάμεσα στο στρώμα και το ξύλο του κρεβατιού να είναι μικρότερο από 4cm
- Στην κούνια του βρέφους δεν πρέπει να υπάρχουν μαλακά αντικείμενα, μαξιλάρια ή χνουδωτά παιχνίδια. Μέχρι την ηλικία του 1 έτους απαγορεύεται η χρήση επιμήκων μαξιλαριών ("πάντα" μωρού) κατά μήκος των καγκέλων του κρεβατιού, λόγω κινδύνου ασφυξίας και υπερθέρμανσης



Δωμάτιο και χώρος ύπνου

- Συνιστάται το βρέφος να κοιμάται σε χωριστό κρεβάτι, αλλά στον ίδιο χώρο με τους γονείς μέχρι την ηλικία των 6 μηνών, ιδιαίτερα αν είναι πρόωρο (έχει γεννηθεί πριν τις 37 εβδομάδες) ή γεννήθηκε με χαμηλό βάρος (μικρότερο από 2.5 κιλά).
- Τα βρέφη μπορούν να κοιμούνται στο κρεβάτι των γονιών, όταν αυτοί είναι ξύπνιοι, αλλά όχι όταν κοιμούνται ή είναι πολύ κουρασμένοι ή υπό την επήρεια ουσιών. Ο ύπνος του βρέφους σε πολυθρόνα ή καναπέ πρέπει να αποφεύγεται
- Αποφυγή υψηλής θερμοκρασίας στο δωμάτιο που κοιμάται το βρέφος. Το βρέφος πρέπει να είναι ελαφρά ντυμένο και η θερμοκρασία του περιβάλλοντος να είναι ευχάριστη για ελαφρά ντυμένο ενήλικα. Ιδανική θερμοκρασία 18-20 C. Ενα απλο θερμομετρο τοιχου, θα μποροσε να βοηθησει πολυ.Τα μωρα δεν πρέπει να κοιμούνται κοντά σε καλοριφερ.Για να ελένξετε αν το μωρό σας ζεσταίνεται, κοιτάξτε αν είναι ιδρωμένο ή ακουμπήστε με το χέρι σας την κοιλια του. Μην ανησυχείτε αν τα χεράκια η πόδια του είναι κρύα, καθώς αυτό είναι κάτι συνηθισμένο.Αν ζεσταίνεται, απομακρύνετε μέρος από τα σκεπάσματα. Αν το παιδί σας δεν είναι καλά και έχει πυρετό, χρειάζεται ούτως ή άλλως λιγότερα και όχι περισσότερα σκεπάσματα. Για σκεπάσματα μην χρησιμοποιείτε παπλωμα ή βαριές μάλλινες κουβέρτες. Οι κουβέρτες ιδανικά να έχουν μικρές τρυπούλες (πουλιούνται στο εμπόριο) , να είναι ελαφριές και να μην βγάζουν χνούδια





Πιπίλα

- Δίνουμε πιπίλα στο βρέφος, όταν το βάζουμε για ύπνο τους 6 πρώτους μήνες, αλλά δεν την ξαναδίνουμε αν τυχόν του πέσει ενώ κοιμάται.
- Δεν πιέζουμε το βρέφος να την πάρει, δεν βουτάμε την πιπιλα σε γλυκά διαλύματα.
- Στα θηλάζοντα βρέφη ξεκινάμε την χρήση της μετά τον 1ο μήνα της ζωής, ώστε το μωρό να έχει εξοικειωθεί πλήρως με το θηλασμό.
- Μετά τους 6 μήνες και πριν το τέλος τού πρώτου χρόνου προσπαθούμε σταδιακά να σταματήσουμε την χρήση της

Κάπνισμα

- Να αποφεύγεται το κάπνισμα στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και η έκθεση του βρέφους στο παθητικό κάπνισμα.
- Μην καπνίζετε μέσα στο σπίτι, στο αυτοκίνητο αν το μωρό είναι μέσα, ακόμη και αν είναι ανοιχτά τα παράθυρα.
- Μην επιτρέπετε σε κανέναν να καπνίσει στο σπίτι σας, ακόμη και αν καπνίσει σε άλλο δωμάτιο η με τα παράθυρα ανοιχτά
- Μην πηγαίνετε με το παιδί σας σε μέρη/κλειστούς χώρους όπου καπνίζουν





Λοιπά

- Δεν συνιστάται η χρησιμοποίηση συσκευών συνεχούς παρακολούθησης του βρέφους στο σπίτι, παρά μόνο σε επιλεγμένες περιπτώσεις, καθώς δεν υπάρχει κανένα δεδομένο που να δείχνει ότι μειώνουν τον κίνδυνο και αγχώνουν υπερβολικά τους γονείς
- Θηλάστε το μωρό σας! Ο θηλασμός είναι ο πιο φυσικός και καλός τρόπος προστασίας του μωρού σας από ασθένειες, ενισχύοντας το αμυντικό/ανοσολογικό του σύστημα
- Πάντα ελέγχετε το μωρό σας όταν κλαίει. Μερικά μωρά κλαίνε περισσότερο από άλλα. Αν το κλάμα συνεχίζει, ελέγξτε αν οφείλεται στα συνηθισμένα- πείνα, δίψα, λερωμένη πάνα, πολύ υψηλή ή χαμηλή θερμοκρασία– και μετά αν η αγκαλιά η το νανούρισμα δεν το ησυχάζει, θα πρέπει να απευθυνθείτε στο γιατρό σας
- Μην φοβάστε η διστάζετε να ζητήσετε βοήθεια από φίλους, οικογένεια ή επαγγελματίες για υποστήριξη, αν βλέπετε ότι τα πράγματα ξεφεύγουν από τις δυνάμεις και αντοχές σας. Το ασφαλές μεγάλωμα ενός βρέφους είναι ωραία αλλά συγχρόνως πολύ σοβαρή και πολύ κουραστική υπόθεση