

## Dojenje je dobro za bebe

- Što više dojite, vaša beba je manje izložena opasnosti od SIDS-a.
- Dojene bebe ređe imaju prehladu i upalu uha.
- Doktori savjetuju roditelje da prvih 6 mjeseci hrane bebe samo majčinim mlijekom.



## Bebe trebaju vrijeme na stomačiću



- Samo zato što ste svoju bebu uspavali na leđima ne znači da vrijeme na stomačiću nije važno!
- Bebama je potrebno da svakog dana provedu vrijeme na stomačiću s odraslom osobom.
- Vrijeme na stomačiću pomaže bebama da nauče puzati i kretati se.
- Nekim bebama se u početku možda neće sviđati vrijeme za stomačić. Stavite igračku u blizini kako bi beba pružila ruku i igrala se.

## Drugi načini da beba bude sigurna

- Bebe bi trebale biti držane uz majčinu kožu što je prije moguće nakon rođenja, barem prvih sat vremena.
- TVodite računa o sebi i svojoj bebi – jedite dobro i redovno posjećujte ljekara.
- Budite u toku sa svim potrebnim pregledima vaše bebe.
- Dajte svojoj bebi dudu za vrijeme drijemanja i spavanja.

# Šta je SUID?

Iznenadna neočekivana smrt novorođenčeta (**SUID**) je iznenadna smrt bebe koja se dogodi iznenada i neočekivano prije prvog rođendana. Postoje 3 vrste **SUID-a**, Sindrom iznenadne smrti novorođenčeta (**SIDS**), slučajno gušenje i zapetljavanje u krevetu i nepoznati uzroci.

**Može se desiti... jer se dešava!**

### Činjenice o SIDS-u

- SIDS je najčešći uzrok smrti kod beba starih između 1 i 12 mjeseci.
- Većina smrtnih slučajeva od SIDS-a dešava se zimi.
- Dječaci češće umiru od SIDS-a nego djevojčice.
- Crne bebe imaju dvostruko veće šanse da umru od SIDS-a nego bijele bebe.

### Slučajno gušenje i zapetljavanje

Bebe koje se ne uspavaju bezbedno mogu se povrediti ili čak umrijeti. Beba može pasti s kreveta ili sofe, zapetljati se u čaršave i čebad ili zaglaviti između dušeka i zida. Beba također može umrijeti kada odrasla osoba ili dijete prignječe bebu dok dijele krevet.

### Nepoznati uzroci smrti

Uzrok smrti bebe nije moguće utvrditi ni nakon detaljne istrage.



Ovaj projekat je djelomično finansiran u okviru ugovora sa Ministarstvom zdravlja Pensilvanije u saradnji sa Penn Medicine and Maternity Care Coalition.



Za više informacija, pronađite naš na internetu:

[www.PASafeSleep.org](http://www.PASafeSleep.org)

Čuvati bebe sigurnim dok spavaju lako je kao izgovoriti SSK.

# Sam Stražnji Krevetić



## Smjernice za sigurno spavanje\*

Slijedite ovih 8 koraka kako bi vaša beba bila sigurna i zdrava.

- 1. Stavljajte bebu da spava na leđima do njenog prvog rođendana.**
- 2. Beba treba spavati u istoj prostoriji sa odraslom osobom, ali u svom krevetiću.**  
Nikada ne stavljajte bebu da spava na kauču, stolici, vodenom krevetu ili drugoj mekoj površini.
- 3. Nemojte stavljati branike za krevetić, ćebad, jastuke ili igračke u krevetić sa bebom.**
- 4. Jedina stvar u dječijem krevetiću treba da bude čvrst dušek i namještena posteljina..**
- 5. Nikada ne stavljajte bebu na spavanje u krevetić starijem od 10 godina ili kojem nedostaju dijelovi ili su polomljeni.**
- 6. U sobi u kojoj beba spava ne treba biti previše toplo.**  
Bebi nemojte obući više od jednoj sloja odjeće nego što vi nosite.
- 7. vijek stavite bebu na leđa u krevetić nakon hranjenja.\*\***
- 8. Bebu držite podalje od dima, alkohola i droge.**

\* Preporučeno od strane Američke akademije za pedijatriju (AAP)

\*\* Dojenje dokazano smanjuje rizik od SIDS-a.

## Kreiranje sigurnog prostora za spavanje za vašu bebu

Ne zaboravite prenijeti ove savjete drugim ljudima koji se brinu o vašoj bebi!

### Sigurno spavanje



Ugaoni stubovi ne bi trebali prelaziti visinu od 1/16".

Koristite tvrdi madrac koji čvrsto pristaje.

Beba treba biti sama u krevetiću, bez ičega osim posteljine koja pokriva madrac.

Šipke na krevetiću treba da budu čvrsto jedna uz drugu, bez puno razmaka između njih.

Svi dijelovi krevetića trebaju biti zategnuti, a ne labavi.

### Opasno!



Nijedan dio ne sme nedostajati ili biti slomljen (vijci, nosači itd.).

Nemojte koristiti branike za krevetić, tješitelje, jorgane ili jastuke.

U sobi u kojoj beba spava ne treba biti previše toplo.

Nikada nemojte stavljati plišane životinje ili igračke u bebin krevetić.

Na uzglavlju ili podnožju ne sme biti izrezanih oblika.

## Nije bezbedno spavati u istom krevetu sa bebom

Odrasli, djeca ili kućni ljubimci koji spavaju ili drijemaju u istom krevetu s bebom izlažu bebu riziku od povrijeđa ili čak smrti.

### Rizici dijeljenja kreveta s bebom

- Bebe se mogu otkotrljati s kreveta i povrijediti.
- Bebe mogu ostati zaglavljene između kreveta i zida i prestati disati.
- Odrasla osoba ili dijete koje spava može se prevrnuti na bebu.
- Spavanje sa tješiteljima, ćebadima, jorganima i jastucima može biti opasno za bebe koje se mogu zapetljati ili ugušiti.
- Ako hranite bebu i mislite da biste mogli zaspati, hranite bebu na svom krevetu umjesto na sofa ili mekanoj stolici. Ako ipak zaspite, čim se probudite prebacite bebu u njen krevetić.





## Program obrazovanja u Pensilvaniji o prevenciji sindroma iznenadne novorođenačke smrti

### Potvrda bez prisile

Upute koje je izdala bolnica/ porođajni centar / pružalac zdravstvenih usluga: Ako porodica odluči da se porođaj obavi van bolničkog ili porođajnog ceentra, svaka porodica treba popuniti dva obrasca prije otpuštanja iz bolnice ili nakon rođenja bebe (beba). Roditeljima dajte informacije o sindromu iznenadne novorođenačke smrti i preventivnim mjerama. Tražite da roditelj-i dobrovoljno potpiše-u ovaj obrazac, čime će potvrditi da je ili da su dobili, pročitali i razumjeli informacije o Sindromu iznenadne novorođenačke smrti i preventivnim mjerama. Roditeljima dajte jedan primjerak potpisanog obrasca, a drugi zadržite u zdravstvenoj evidenciji.

Dio koji popunjava bolnica / porođajni centar / pružalac zdravstvenih usluga:

NAZIV BOLNICE: \_\_\_\_\_

BEBINO ZVANIČNO IME I PREZIME: \_\_\_\_\_

DATUM ROĐENJA: \_\_\_\_\_ POL  M  Ž

Roditelju-ima su date informacije o sindromu iznenadne novorođenačke smrti, kao i brošura. DATUM:

\_\_\_\_\_

NAPOMENE:

\_\_\_\_\_

Dio koji popunjava roditelj, očuh ili maćeha, roditelj koji je usvojio dijete, staratelj, pravni skrbnik ili zakonski zastupnik:

Roditelj: Od bolnice sam dobio-la informacije o sindromu iznenadne novorođenačke smrti i bezbjednom stavljanju novorođenčadi na spavanje. Ovu izjavu potpisujem dobrovoljno i time potvrđujem da sam primio-la, pročitao-la i razumio-la informacije koje sam dobio-la o SIDS-u.

POTPIS, MAJKA : \_\_\_\_\_ ODBILA:  DATUM: \_\_\_\_\_

POTPIS, OTAC: \_\_\_\_\_ ODBIO:  DATUM: \_\_\_\_\_

POTPIS, DRUGO LICE: \_\_\_\_\_ ODBILO:  DATUM: \_\_\_\_\_

(očuh ili maćeha, roditelj koji je usvojio dijete, zakonski staratelj, zakonski zastupnik)