

Kā pareizi iekārtot guļvietu, lai pasargātu mazuli no ZPNS?

Turpinot Veselības ministrijas sabiedrības informētības kampaņu par zīdaiņu pēkšņās nāves sindromu un bērnu traumatismu no dzimšanas līdz 4 gadu vecumam, svarīgi ir runāt par mazuļa gultas vietas pareizu iekārtošanu, jo, kā uzskata speciālisti, viens no zīdaiņu pēkšņās nāves sindroma riskiem varētu būt nepareizs bērna guļvietas iekārtojums.

Gultas iekārtošana

Kad mazulis ir piedzimis, jāpievērš uzmanība videi, kurā viņš atradīsies. Gatavojot guļvietu, jāpievērš uzmanība matracim, segai, gultas izmēriem, dažādiem apkārtējiem elementiem – mantiņām, lupatiņām, aizkariem.

Iekārtojot bērna gultiņu, jāievēro, ka tai jābūt ar stingru un gludu pamatni. Matracis nedrīkst būt pārāk mīksts, lai bērns neiegrimtu tajā un neapgrūtinātu savu elpošanu. Līdz viena gada vecumam bērna gultiņa jāiekārto bez spilvena. Segai jābūt siltai un vieglai, lai bērns neizjustu tās smagumu. Bērniņu ar segu drīkst apsegt ne augstāk kā līdz plecu zonai, segai jābūt nofiksētai, lai mazulis nevarētu to uzvilkt sev uz sejas, tādā veidā apgrūtinot elpošanu. Ieteicams segas vietā izmantot zīdaiņu guļammaisu, kas ir lieliska alternatīva segai un nodrošina to, ka bērns nevar uzvilkt segu sev virsū.

Gultas režģiem jābūt droši nostiprinātiem, gultas režģu atstarpes nedrīkst būt lielākas par 10 cm. Nav ieteicams gultiņu apklāt ar aizkariem, jo tas traucē gaisa plūsmai.

Mazuļa novietošana gultiņā

Bērnu jāliek gulēt tikai uz muguras, līdz viņš pats sāk grozīties un velties, un var izvēlēties sev patīkamāko gulēšanas pozu. Nedrīkst bērna gultiņā turēt mīkstās mantiņas, lupatiņas, dvieļus, pudelītes un citus priekšmetus, ko mazulis sev var uzraut virsū un šādi nosmakt. Ja gultiņa ir liela, labāk bērnu likt kājgalī, lai viņš nevarētu uzvilkt sev virsū sedziņu.

Gulta māmiņas tuvumā

Jaundzimušajam bērniņam ļoti svarīgs ir māmiņas tuvums – bērns guļot var just viņas klātbūtni, dzirdēt sirdspukstus un elpošanu, jo šīs ir tās skaņas kuras bērns pazīst, viņš ar tām ir dzīvojis iepriekšējos deviņus mēnešus. Tādēļ bērna gultiņa būtu jāiekārto blakus māmiņas gultai, līdz bērns sasniedz viena gada vecumu, jo tas samazina ZPNS riskus.

Gulēšana kopā ar māmiņu

Patlaban ir divi speciālistu viedokļi par bērna gulēšanu kopā ar māmiņu. Viena daļa speciālistu norāda, ka bērnam nevajadzētu gulēt vienā gultā ar māmiņu, savukārt otri uzsver, ka ir labi, ja bērns arī naktī atrodas pavisam tuvu māmiņai.

Ja bērna guļvieta tiek iekārtota vienā gultā ar māmiņu, jāievēro noteikti drošības pasākumi. Tāpat kā iepriekš, jāraugās, lai matracis un sega būtu atbilstoši bērna drošībai. Nav ieteicams iekārtot mazulim guļvietu dīvānos ar roku balstiem un mīkstajiem spilveniem, lai mazulis nepaveltos zem spilveniem un netiktu apgrūtināta viņa elpošana. Nedrīkst bērnu apsegt ar māmiņas segu, jo tā ir pārāk smaga un silta, līdz ar to var mazuli saspīest un apgrūtināt viņa elpošanu.

Mazulis nedrīkst gulēt kopā ar māmiņu, kura smēķē vai ir alkoholisko vai narkotisko vielu reibumā. Tāpat nav ieteicams māmiņai gulēt kopā ar bērnu, ja māmiņa ir saslimusi, ļoti slikti jūtas, ir fiziski pārgurusi – tas viss samazina viņas uztveres spējas un sajūtas, tādējādi, viņa netīšām var nodarīt pāri savam mazulim.

Neskaidrību vai svarīgu, ar bērna veselību saistītu, jautājumu gadījumos, ir iespēja zvanīt uz Veselības ministrijas un Nacionālā veselības dienesta izveidoto Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001 (darba dienās 17.00-8.00, brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti) un saņemt kvalificētu mediķa padomu un konsultāciju vienkāršos saslimšanas gadījumos vai svarīgos medicīniskos jautājumos. Ārkārtas gadījumos, lai izsauktu neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvaniet uz tālruņa numuru 113.

Nākamajā publikācijā iepazīstināsim lasītājus ar vēl vienu ZPNS riska faktoru – mazuļu pārkaršanu.