



SUNDHEDSSTYRELSEN



# Prevenți SMSS

—și apariția deformărilor capului

Broșură pentru părinți

RUMÆNSK

Autoritatea daneză pentru sănătate  
Islands Brygge 67  
2300 Copenhaga S  
Telefon 72 22 74 00  
sst@sst.dk

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

Această broșură poate fi comandată la:  
Rosendahls - lager og logistik  
Vandtårnsvej 83 A  
2860 Søborg  
Telefon 70 26 26 36  
[kundeservice@stibocomplete.com](mailto:kundeservice@stibocomplete.com)

### **Prevenți SMSS și apariția deformărilor capului**

© Autoritatea daneză pentru sănătate  
Prima ediție, primul tipar 2022

ISBN (versiunea tipărită): 978-87-7104-310-5  
ISBN (versiunea digitală): 978-87-7104-280-1

Consultant editorial:  
Annette Poulsen, RN, Asistent medical, MEHPE

Aspect și design: Stibo Complete  
Ilustrații: Keld Petersen  
Fotografii: Tine Sletting (pag. 6 și 7) și Heidi Maxmiling (altele)

# SMSS în Danemarca

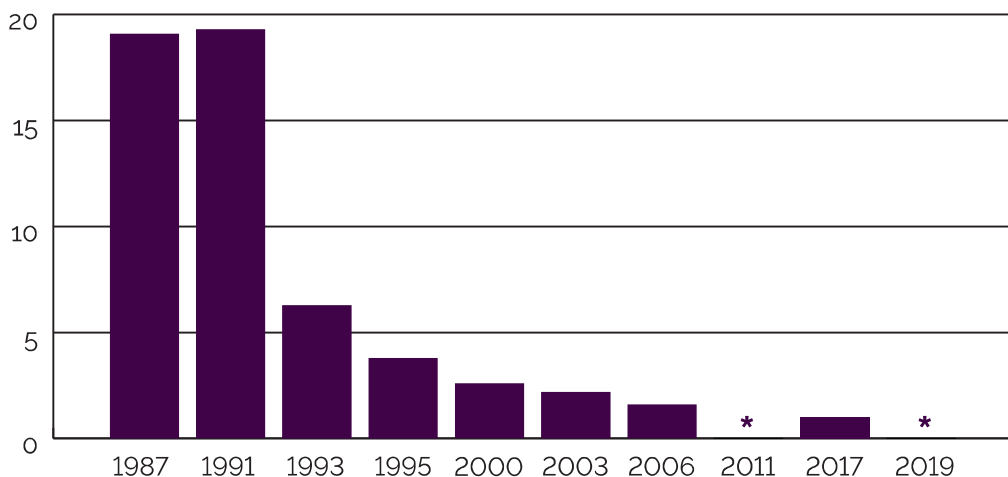
Din fericire, SMSS apare foarte rar în Danemarca. Chiar și așa, în fiecare an, unii copii mor brusc în somn chiar dacă nu suferă de o boală gravă și fără o cauză aparentă. Acest fenomen este cunoscut sub numele de „sindromul morții subite a sugarului” (SMSS), numit și „moartea în pătuț”.

S-a demonstrat că există trei factori care cresc riscul de SMSS: copilul doarme pe burtă sau pe o parte, este expus la fumul de tutun și îi este prea cald în timpul somnului.

În consecință, începând cu anul 1991, Autoritatea daneză pentru sănătate și multe alte autorități naționale pentru sănătate au făcut următoarele recomandări:

1. Bebelușii trebuie să doarmă mereu pe spate
2. Mamele trebuie să evite fumatul în timpul sarcinii, iar copiii nu trebuie să fie expuși la fumul de tutun după naștere
3. Părinții trebuie să se asigure că bebelușilor nu le este prea cald în timpul somnului

**Numărul de decese subite în timpul somnului în primul an de viață la 10.000 de nou-născuți. Calculat de la o medie de 60.000 de nou-născuți pe an.**



\* Mai puțin de 5 copii pe an

Numărul copiilor care mor în mod neașteptat în timpul somnului a scăzut de la aproximativ 120 de copii pe an la aproximativ 5 sau mai puțini copii pe an datorită acestor recomandări.

## 3 sfaturi simple

### 1. Așezați întotdeauna copilul să adoarmă pe spate

Așezarea unui copil să doarmă pe burtă sau pe o parte crește semnificativ riscul de SMSS.

Un copil capabil să se întoarcă singur în timp ce doarme poate fi lăsat să rămână pe burtă.

Dacă și numai dacă părintele rămâne treaz, copilul poate fi lăsat să doarmă cu fața în jos pe pieptul acestuia.

Un număr mic de sugari care suferă de boli congenitale trebuie să doarmă pe burtă. Medicul dumneavoastră pediatru vă va spune dacă acest lucru este valabil pentru copilul dumneavoastră.



### 2. Evitați fumatul

Copiii expuși la fumul de tutun în uter sau după naștere prezintă un risc semnificativ mai mare de SMSS.

Evitați fumatul în timpul sarcinii și fumatul la interior după nașterea copilului. Acest lucru reduce riscul de SMSS.

### 3. Aveți grijă ca bebelușului să nu îi fie prea cald în timpul somnului

Un copil căruia îi este prea cald în timp ce doarme are un risc mai mare de SMSS. Copilul dumneavoastră nu trebuie să transpire în timpul somnului. Pieptul și ceafa sunt cele mai bune locuri pentru a verifica dacă bebelușului îi este prea cald.

Asigurați-vă că bebelușul dumneavoastră doarme într-un mediu răcoros (18-20°C). Dacă deschideți fereastra pentru a menține temperatura camerei sub 20°C, asigurați-vă că bebelușul dumneavoastră nu este expus la curentul de aer.

Nu înfășurați strâns copilul cu pilote sau pături în timpul somnului. Indiferent dacă bebelușul dumneavoastră doarme sau este treaz, dezbrăcați-l întotdeauna de hainele groase când intrați în casă. Copilului dumneavoastră îi va fi prea cald dormind în cărucior, pătuț sau alt spațiu similar la interior, dacă poartă mai multe straturi de îmbrăcăminte.

Dacă este bolnav și are febră, îmbrăcați copilul doar în haine subțiri și adormiți-l doar sub un cearșaf. În acest fel, copilul se poate răcori.



# Un loc sigur pentru dormit

Cel mai sigur loc pentru un copil să doarmă este în propriul său pătuț, în aceeași cameră cu părinții. Această recomandare se aplică în special pentru primele șase luni, dar în mod ideal pentru primul an de viață.

Salteaua trebuie să fie relativ fermă și să cuprindă tot pătuțul, până la margine. Copilul trebuie să doarmă sub o pătură ușoară pentru bebeluși, de o dimensiune adecvată pentru mărimea patului și pe care copilul să o poată îndepărta singur.

Pentru a-i permite copilului să-și miște capul mai ușor în timpul somnului, nu trebuie să doarmă pe o pernă. De asemenea, îndepărtați alte pături, jucăriile și alte obiecte care pot împiedica copilul să doarmă liniștit.

Așezați copilul cât mai aproape de capătul patului.



## Pot dormi împreună cu copilul meu?

În cazul în care copilul doarme cu părinții, trebuie așezat între unul dintre părinți și pătuțul copilului. Asigurați-vă că cel mic nu poate cădea între cele două paturi.

Copilul trebuie să doarmă sub propria pătură ușoară, pe o parte a patului. Copilul trebuie să aibă la fel de mult spațiu cât ar fi avut dacă dormea în pătuțul lui.



Animalele de companie și frații mai mari nu ar trebui să aibă voie să doarmă în același pat cu bebelușul și părinții. Animalele de companie și copiii mici se răsucesc adesea în somn, așadar pot ocupa mai mult spațiu în pat. Copiii părinților fumători sunt expuși unui risc mai mare dacă dorm împreună cu părinții lor.



# Preveniți apariția deformărilor capului

Capul unui copil sugar se poate deforma dacă acesta petrece prea mult timp pe spate sau pe aceeași parte, inclusiv atunci când este treaz. Există mai multe modalități de prevenire a acestui fenomen:

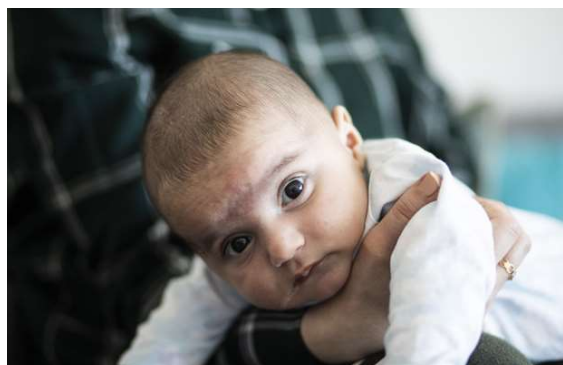
- Lăsați copilul să petreacă cât mai mult posibil pe burtă atunci când este treaz și nu este ținut în brațe. Acest lucru îmbunătățește și dezvoltarea abilităților motorii ale copilului.
- Când schimbați scutecul copilului sau de fiecare dată când copilul se trezește, așezați-l pe burtă și lăsați-l să rămână în această poziție cât mai mult timp posibil.



- Aveți grijă să nu lăsați capul copilului să se încline mereu spre aceeași parte când doarme pe spate.



- Asigurați-vă că îngrijiți, vă jucați și vorbiți cu copilul atât din partea stângă cât și din partea dreaptă. Ocazional, copilul se poate odihni cu fața în jos pe brațul dumneavoastră.



- Purtați copilul folosind ambele brațe și încurajați-l să-și întoarcă capul în ambele direcții – țineți cont de acest lucru și atunci când eructează.
- Dacă bebelușul este hrănit cu biberonul, alternați-i poziția pe brațul dumneavoastră drept și pe cel stâng în timpul hrănirii.



Folosiți scaunele auto numai pentru transport. Copiii mici nu trebuie să stea în picioare pentru perioade lungi.

Dacă sunt semne că bebelușul dumneavoastră poate dezvolta o deformare (de exemplu, capul se aplatizează pe o parte), solicitați sfatul unui medic.

# AMINTIȚI-VĂ cele trei sfaturi simple pentru prevenirea SMSS

- Așezați întotdeauna copilul să adoarmă pe spate
- Nu fumați în timpul sarcinii și nu expuneți copilul la fumul de tutun după naștere
- Aveți grijă ca bebelușului să nu îi fie prea cald în timpul somnului

și amintiți-vă că cel mai sigur loc pentru un copil să doarmă este în propriul său pătuț, în aceeași cameră cu părinții.

**De asemenea, REȚINEȚI** aceste trei sfaturi simple care vor ajuta capul bebelușului să-și păstreze forma normală:

- Obișnuiți-vă copilul să petreacă cât mai mult timp pe burtă atunci când este treaz, încă de la naștere
- Asigurați-vă că bebelușul dumneavoastră își sprijină capul alternativ pe partea dreaptă și pe cea stângă în timpul somnului
- Stimulați copilul din ambele părți în timp ce este treaz; acest lucru descurajează copilul să favorizeze o parte sau cealaltă și să dezvolte o deformare.

Dacă aveți îngrijorări cu privire la forma capului copilului dumneavoastră, discutați acest lucru cu un medic.

Autoritatea daneză pentru sănătate  
Island Brygge 67  
2300 Copenhaga. S  
[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

Această broșură poate fi comandată la:  
[boghandel.stibocomplete.com](http://boghandel.stibocomplete.com)