**Ασφαλής ύπνος μωρού! Πώς πρέπει να κοιμάται και τί μπορούμε να κάνουμε για να προστατεύσουμε το μωρό μας από το Σύνδρομο Αιφνίδιου Βρεφικού Θανάτου?**



Τα μωρά κοιμούνται πολύ- μα πάρα πολύ! Και είναι τόσο όμορφα όταν κοιμούνται! Θες να τα κοιτάς, να τα χαζεύεις, να τα θαυμάζεις, να τα βιντεοσκοπείς/ να τα φωτογραφίζεις… να είσαι κυριολεκτικά κάθε στιγμή μαζί τους… και αυτό είναι μέρος της απόλαυσης του να είσαι γονιός.

Επειδή, ωστόσο, αυτό δεν είναι εφικτό -καθώς πέρα από γονιός είσαι και ανθρώπινο ον και έστω και εξ ανάγκης πρέπει ενίοτε να μην τα έχεις κάτω από τα μάτια σου,

επειδή, επίσης, μελέτες δείχνουν ότι μερικά πράγματα θα συμβούν ακόμα και αν τα έχεις κάθε στιγμή κάτω από τα μάτια σου,

και, τέλος, επειδή αυτό που η βιβλιογραφία αποκαλεί Σύνδρομο Αιφνίδιου Βρεφικού Θανάτου είναι τόσο τρομακτικό όσο υποδηλώνει το όνομά του…

θα δούμε μαζί βασικούς τρόπους πρόληψης από μια κατάσταση της οποίας δεν έχουμε καταφέρει- ως επιστημονική κοινότητα- να προσδιορίσουμε σαφώς τα αίτια.

Υπάρχουν, ωστόσο, παράγοντες κινδύνου που οφείλουμε να εξαλείψουμε όταν και όσο περνά από το χέρι μας.

Τρόπος Πρόληψης Νο1 Το μωρό κοιμάται είτε στην κούνια είτε στην καλαθούνα σε **ΣΚΛΗΡΌ** στρώμα, δηλαδή στρώμα που δε βυθίζεται από το βάρους του μωρού και σε καμία περίπτωση σε μαξιλάρια, παπλωματάκι, καλυμματάκι.

Τρόπος Πρόληψης Νο2 Το μωρό κοιμάται πάντα σε **ΎΠΤΙΑ** θέση!



Όχι μπρούμυτα, όχι στο πλάι.

 Τρόπος Πρόληψης Νο3 τίποτα άλλο- και κανένας… ούτε η μαμά!!! -δεν υπάρχει στην κούνια του μωρού πλην του σκεπάσματός του το οποίο είναι περασμένο σε στυλ «φακέλου» κάτω από την κούνια και στα πλαϊνά της. **Δε**ν τοποθετούμε μέσα στην κούνια σφήνες, μαξιλάρια, παιχνίδια**. Δε** βάζουμε πάντες.

Τρόπος Πρόληψης Νο4 Το μωρό μέσα στην κούνια τοποθετείται όσο πιο κοντά στο **κάτω** μέρος της γίνεται. Σκεφτείτε ότι στοχεύετε τα πέλματά του να ακουμπούν σχεδόν το κάτω κάγκελο. Έτσι αποφεύγετε την πιθανότητα να κυλήσει προς τα κάτω και να μπλεχτεί μέσα στα σκεπάσματα, γεγονός που θα έθετε σε πιθανό κίνδυνο την αναπνοή του καθώς θα του έκλεινε τους αεραγωγούς δηλ τη μύτη και το στόμα .

Τρόπος Πρόληψης Νο5 Τα ρούχα και τα σκεπάσματα του μωρού είναι τέτοια και τόσα, ώστε το μωρό **να μην είναι ιδρωμένο**- η αυξημένη θερμοκρασία μπορεί να αποτελέσει παράγοντα κινδύνου. Φροντίστε οι συνθήκες να είναι τέτοιες ώστε το μωρό να είναι μεν ζεστό αλλά συγχρόνως δροσερό.

Τρόπος Πρόληψης Νο6 **Μην καπνίζετε**! Όχι μόνο στο δωμάτιο του μωρού, αλλά και σε όλο το σπίτι στο οποίο μένει.

Επιπλέον συμβουλές!

Ο θηλασμός φαίνεται να δρα προστατευτικά- ναι! και σ’ αυτή την περίπτωση!!! Προσπαθήστε να θηλάσετε όσο γίνεται περισσότερο!

Και μια ακόμα: μην αμελείτε, παραλείπετε τις επισκέψεις στο Παιδίατρο, ώστε να βεβαιώνεστε ότι το μωρό σας αναπτύσσεται σωστά και χωρίς προβλήματα!

Πριν κλείσω, θα ήθελα να τονιστεί ότι όλα τα παραπάνω αποτελούν γενικούς κανόνες και αναιρούνται σε περίπτωση που εξειδικευμένος γιατρός έχει δώσει διαφορετική οδηγία σε κάποιο βρέφος λόγω ιδιαίτερης κατάστασης- ανάγκης.