

# Safe Sleep

7 Ασφαλή Κριτήρια Ύπνου

Ακολουθείστε και τα εφτά και μπορείτε και εσείς να *κοιμηθείτε γλυκά*

# 7

*Ένα νανούρισμα για την ώρα του ύπνου*

Τραγουδήστε στο δικό σας ρυθμό:

*Όχι κάπνισμα, νηφάλια μαμά μωρό στο στήθος, ξαπλωμένο ανάσκελα. Ελαφρά ντυμένο, κρεβάτι όχι μαλακό, προσοχή στα κορδόνια, μα και στο κενό. Μακριά τα σκεπάσματα, από το κεφάλι, για ύπνους τη μέρα, μα και το βράδυ.*

Από Sweet Sleep



pinlerandmartin.com

la leche league international

1

ΜΗΤΕΡΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΚΑΠΝΙΖΕΙ



ΝΗΦΑΛΙΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Όχι ναρκωτικά, αλκοόλ ή φάρμακα που προκαλούν υπνηλία

2



3

ΜΗΤΕΡΑ ΠΟΥ ΘΗΛΑΖΕΙ  
Μέρα και Νύχτα



4

ΜΩΡΟ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ  
Υγιές & Τελειόμηνο



5

ΜΩΡΟ σε ύπτια θέση  
όταν δε θηλάζει



6

ΟΧΙ υπερβολική ζέστη  
ΟΧΙ φάσκιωμα



7

ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ



ΟΧΙ πολύ μαλακό στρώμα, όχι επιπλέον μαξιλάρια, όχι παιχνίδια, όχι βαριά σκεπάσματα

ΧΩΡΙΣ σχοινιά, κορδόνια ή καλώδια  
ΓΕΜΙΣΤΕ ΤΑ ΚΕΝΑ: χρησιμοποιήστε πετσόετες ή παιδικές κουβέρτες διπλωμένες σε ρολό

ΣΚΕΠΑΣΤΕ το μωρό, ΟΧΙ το κεφάλι του



# Είναι ασφαλής ο κοινός ύπνος;

Τον «παλιό καιρό», μητέρες και μωρά απλά θήλαζαν και κοιμόνταν μαζί. Οι μητέρες ενστικτωδώς προστάτευαν τα μωρά τους και κοιμόνταν δίπλα τους, ελέγχοντάς τα και θηλάζοντάς τα κατά τη διάρκεια της νύχτας. Μια μητέρα γνώριζε ότι το να κοιμάται μαζί με το μωρό της ήταν ασφαλές: από ένστικτο το κρατούσε κοντά στο στήθος της και το μωρό από ένστικτο έμενε εκεί. Η μητέρα κουλουριαζόταν γύρω από το μωρό, προστατεύοντάς το από το να κυλήσει πάνω του ή ίδια ή κάποιος άλλος και αυτό απέτρεπε και το μωρό από το να μετακινείται προς τα πάνω ή προς τα κάτω στο κρεβάτι. Τα μωρά κοιμόνταν καλύτερα και έκλαιγαν λιγότερο μέσα στη νύχτα επειδή ήταν ασφαλή δίπλα στις μητέρες τους. Τόσο η μητέρα όσο και το μωρό κοιμόνταν περισσότερο, θήλαζαν με μεγαλύτερη ευκολία και παρέμεναν πιο ζεστοί όταν έκανε κρύο. Όλοι αυτοί οι παράγοντες συντελούσαν σε ένα χαμηλού κινδύνου περιβάλλον κοινού ύπνου.

Οι καιροί έχουν αλλάξει. Περισσότερες μητέρες καπνίζουν και χρησιμοποιούν υποκατάστατα μητρικού γάλακτος, τα οποία αυξάνουν τον κίνδυνο Συνδρόμου Αιφνίδιου Βρεφικού Θανάτου (SIDS). Κάποια κρεβάτια μπορεί να είναι πιο μαλακά κάποια σκεπάσματα πιο χνουδωτά και κάποια μωρά μπορεί να κοιμούνται με μητέρα που δεν θηλάζει ή ενήλικες υπό την επήρεια αλκοόλ κι έτσι αυξάνεται ο κίνδυνος ασφυξίας.

Το πρόβλημα είναι ότι τα δημόσια συστήματα υγείας έχουν προσπαθήσει να αποτρέψουν τους θανάτους μωρών προειδοποιώντας ΟΛΕΣ τις μητέρες να μην κοιμούνται μαζί με τα μωρά τους. Στις περισσότερες μελέτες που έχουν γίνει, έχουν ομαδοποιηθεί οι χαμηλού κινδύνου μη καπνίστριες, νηφάλιες, θηλάζουσες μητέρες μαζί με τις υψηλού κινδύνου καπνίστριες, σε κατάσταση μέθης ή μητέρες που δεν θηλάζουν. Δεν έχουν ληφθεί υπόψιν παράγοντες όπως η υγεία του μωρού, πόσο βαριά είναι ντυμένο ή ο τύπος του κρεβατιού και των κλινοσκεπασμάτων. Πολλές από τις έρευνες στις οποίες βάσιαν τις συστάσεις τους, δε, έχουν ατέλειες μελέτης που επηρεάζουν τα συμπεράσματά τους.

Παρόλο που η σύσταση για αποφυγή του κοινού ύπνου κυκλοφορεί εδώ και χρόνια, δεν έχουν μειωθεί σημαντικά οι συνθήκες του κοινού ύπνου ούτε ο αριθμός των βρεφικών θανάτων. Οι έρευνες δείχνουν ότι τουλάχιστον τα δύο τρίτα του συνόλου των μητέρων που θηλάζουν, εφαρμόζουν τον κοινό ύπνο σε κάποιο βαθμό και σχεδόν οι μισές από αυτές που έχουν δεχτεί συστάσεις για αποφυγή του κοινού ύπνου, χρησιμοποιούν καναπέδες και ανάκλιτρα στη μέση της νύχτας, αυξάνοντας σημαντικά τον κίνδυνο τραυματισμού του μωρού από πτώση. Η πιο πρόσφατη έρευνα δείχνει ότι οι θηλάζουσες μητέρες και τα μωρά που πληρούν επτά πολύ σαφή κριτήρια, τα οποία ονομάζουμε «Τα 7 Ασφαλή Κριτήρια Ύπνου», είναι χαμηλού ρίσκου και μπορούν να εφαρμόσουν τον κοινό ύπνο με σιγουριά. Και όταν κοιμούνται με τα μωρά τους, οι μητέρες είναι πιθανό να θηλάσουν πιο εύκολα, για περισσότερο καιρό και συχνά έχουν πολύ πιο εύκολες νύχτες.

Τα «7 Ασφαλή Κριτήρια Ύπνου» δίνουν στους γονείς και στα άτομα φροντίδας του μωρού, ένα πλαίσιο συζήτησης της ασφάλειας του κοινού ύπνου, βασισμένο σε έρευνες κι έναν τρόπο αξιολόγησης των κινδύνων σύμφωνα με τις συνθήκες της εκάστοτε οικογένειας. Είτε σκοπεύουν οι γονείς να κοιμηθούν με τα μωρά τους είτε όχι, είναι καλό να γνωρίζουν τους κινδύνους και να εξασφαλίσουν μια ασφαλή επιφάνεια (ώστε να τηρούνται οι βασικοί «κανόνες ασφάλειας παιδιών») σε περίπτωση που ο κοινός ύπνος προκύψει. Μια κουρασμένη μητέρα μπορεί να μην σχεδιάζει να κοιμηθεί με το μωρό της, όμως ένα προετοιμασμένο κρεβάτι το καθιστά ασφαλέστερο αν τελικά το κάνει.

## 7 Ασφαλή Κριτήρια Ύπνου

Εσύ χρειάζεται να είσαι:

- 1. Μητέρα που δεν καπνίζει
- 2. Νηφάλια (όχι ναρκωτικά, αλκοόλ ή φάρμακα που προκαλούν υπνηλία)
- 3. Μητέρα που θηλάζει

Το μωρό χρειάζεται να:

- 4. Είναι τελειόμηνο και υγιές
- 5. Κοιμάται ανάσκελα όταν δε θηλάζει
- 6. Μην είναι φασκιωμένο και να φοράει μόνο ελαφρύ ρούχο ή υπνόσακο

Και οι δυό σας χρειάζεται να είστε:

- 7. Σε μια ασφαλή επιφάνεια

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον κοινό ύπνο, διαβάστε το βιβλίο της LLLI «Sweet Sleep» που περιέχει απαντήσεις στο «γιατί» και το «πώς», με στρατηγικές που βασίζονται σε έρευνες και στις εμπειρίες 55 χρόνων οικογενειών της La Leche League.

Δημοσιεύτηκε το 2014 από την Pinter & Martin Ltd, 6 Effra Parade, London SW2 1PS, T 020 77376868, [info@pinterandmartin.com](mailto:info@pinterandmartin.com)



Copyright © 2014, για την ελληνική γλώσσα, Σύνδεσμος Θηλασμού Ελλάδος – La Leche League Greece.

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή αναδημοσίευση του κειμένου – παρακαλούμε χρησιμοποιείτε παραπομπή στην ιστοσελίδα μας [www.lllgreece.org](http://www.lllgreece.org) ή στη σελίδα μας στο Facebook [La Leche League Greece](https://www.facebook.com/LaLecheLeagueGreece)