



Σύνδρομο αιφνίδιου βρεφικού θανάτου (SIDS)

Το SIDS ορίζεται ως ο αιφνίδιος θάνατος ενός βρέφους κάτω του 1 έτους που παραμένει ανεξήγητος μετά από διεξοδική έρευνα.

Συμβουλές σε παρόχους υπηρεσιών υγείας, γονείς και φροντιστές.

Για να μειωθεί ο κίνδυνος του SIDS και άλλες σχετικές αιτίες θανάτου του βρέφους δείτε τους ακόλουθους τρόπους.

- Πάντα να τοποθετείτε το βρέφος στην πλάτη του την ώρα του ύπνου, για να μειώσετε τον κίνδυνο του SIDS. Η ύπτια θέση ύπνου είναι πάντα η ασφαλέστερη θέση για όλα τα βρέφη, συμπεριλαμβανομένων των πρόωρων. Λάβετε υπόψη ότι κάθε χρόνος ύπνου μετράει.

Μια μελέτη έδειξε ότι ο κίνδυνος θανάτου με SIDS στα βρέφη που τοποθετούνται σε πρηνή θέση, ήταν 6 φορές μεγαλύτερος σε σχέση με τα βρέφη που τοποθετούνται σε ύπτια θέση.
- Χρησιμοποιήστε μια σταθερή επιφάνεια ύπνου, όπως το στρώμα στο κρεβατάκι του με κάλυμμα, για να μειώσετε τον κίνδυνο του SIDS και άλλων αιτιών ύπνου που σχετίζονται με τον θάνατο στα βρέφη. Μην χρησιμοποιείτε καθίσματα αυτοκινήτων κτλ. για να κοιμούνται καθημερινά, επίσης μην τα τοποθετείτε σε μαλακές επιφάνειες όπως σε καναπέ, μαξιλάρια, παπλώματα ή κουβέρτες.
- Η κοινή χρήση δωματίων και η διατήρηση του χώρου ύπνου του βρέφους στο ίδιο δωμάτιο όπου εσείς ή άλλοι κοιμούνται μειώνει τον κίνδυνο για SIDS. Δεν πρέπει να κοιμάται σε κρεβάτι ενήλικων, σε έναν καναπέ ή σε μια καρέκλα μόνο του, με εσάς ή οποιονδήποτε άλλο. Εάν φέρετε το βρέφος στο κρεβάτι σας για να το ταΐσετε, βάλτε το πίσω στο κρεβατάκι του δίπλα στο κρεβάτι σας.
- Για να μειωθεί ο κίνδυνος του SIDS, οι γυναίκα πρέπει:

 1. Να παίρνει τη σωστή ιατρική περίθαλψη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
 2. Να μην καπνίζει, πίνει αλκοόλ ή να χρησιμοποιεί παράνομα ναρκωτικά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή μετά τη γέννηση του βρέφους.
- Για να μειώσετε τον κίνδυνο του SIDS, μην καπνίζετε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή μετά, και μην επιτρέπετε το κάπνισμα κοντά στο βρέφος.

Δύο μελέτες έδειξαν ότι ο κίνδυνος του SIDS ήταν περίπου 2,5-4 φορές υψηλότερος στις μητέρες που κάπνιζαν 1-10 τσιγάρα την ημέρα σε σχέση με τον κίνδυνο των μη καπνιστών, και περίπου 7-8,5 φορές υψηλότερο σε μητέρες που κάπνιζαν πάνω από 20 τσιγάρα την ημέρα. Το παθητικό κάπνισμα αυξάνει επίσης σημαντικά τον κίνδυνο του SIDS και ο κίνδυνος αυξάνεται ακόμα περισσότερο όταν καπνίζουν και οι δύο γονείς.
- Τα βρέφη που θηλάζουν εμφανίζουν μειωμένο κίνδυνο του SIDS, αφού ο θηλασμός έχει πολλά οφέλη για την υγεία της μητέρας και του βρέφους.
- Δώστε σε ένα βρέφος μια στεγνή πιπίλα που δεν είναι συνδεδεμένη με κάτι όταν κοιμηθεί για να μειώσετε τον κίνδυνο του SIDS. Περιμένετε μέχρι να συνηθίσει να θηλάζει πριν δοκιμάσετε την πιπίλα (αφού το βρέφος κλείσει 4 εβδομάδων)
- Μην το αφήνετε να ζεσταθεί πολύ κατά τη διάρκεια του ύπνου.
ΝΤΥΣΤΕ ΤΟ ΒΡΕΦΟΣ ΜΟΝΟ ΜΕ ΜΙΑ ΣΤΡΩΣΗ ΡΟΥΧΩΝ, ΤΟΣΟ ΟΣΟ ΘΑ ΗΤΑΝ ΑΝΕΤΟΣ ΕΝΑΣ ΕΝΗΛΙΚΑΣ. Διατηρήστε το δωμάτιο σε θερμοκρασία που να είναι ιδανική για έναν ενήλικα, δηλαδή να είναι περίπου 16-20 βαθμούς Κελσίου. Είναι σημαντικό όμως το κεφάλι του βρέφους να είναι ακάλυπτο.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες του παρόχου υπηρεσιών υγείας, σχετικά με τα εμβόλια και τακτικούς ελέγχους.
- Όταν είναι ξύπνιο, δώστε στο βρέφος άφθονο χρόνο ξαπλωμένο σε πρηνή θέση σαν το παρακολουθεί κάποιος.
- Αποφύγετε τα προϊόντα που ισχυρίζονται ότι μειώνουν τον κίνδυνο του SIDS.
- Μην χρησιμοποιείτε προϊόντα που ελέγχουν την αναπνοή στο σπίτι αφού δεν έχει αποδειχτεί πως μειώνουν κίνδυνο του SIDS.



ΠΟΛΥΚΛΙΝΙΚΗ ΥΓΕΙΑ
Ιδιωτικό Νοσοκομείο
YGIA POLYCLINIC
Private Hospital

Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)

SIDS is defined as the sudden death of an infant younger than 1 year of age that remains unexplained after a thorough investigation.

Advice to healthcare providers, parents, and caregivers.

To reduce the risk of SIDS and other related causes of infant death in the following ways.

- Always place the baby on his back to sleep, for naps and at night, to reduce the risk of SIDS. The back sleep position is always the safest position for all babies, including preterm babies. Keep in mind every sleep time counts. A study shows the risk of SIDS death for infants placed prone was over 6 times the risk of infants placed supine.
- Use a firm sleep surface, such as a mattress in a safety approved crib, covered by a fitted sheet, to reduce the risk of SIDS and other sleep related causes of infant death. Do not use car seats, carriers or similar products as the babies everyday sleep area. Never place babies to sleep on soft surfaces as on a couch or sofa, pillows, quilts, or blankets.
- Room sharing- keeping the baby's sleep area in the same room where you or others sleep-reduces the risk of SIDS. The baby should not sleep in an adult bed, on a couch or on a chair alone, with you or anyone else. If you bring your baby into your bed to feed, make sure you put him or her back in a separate sleep area in your room next to where you sleep when you are finished.
- Keep soft objects, toys, crib bumpers and loose bedding out of the babies sleep area to reduce the risk of SIDS and other sleep related causes of infant death.
- To reduce the risk of SIDS, women should:
 1. Get regular healthcare during pregnancy and
 2. Not smoke, drink alcohol or use illegal drugs during pregnancy or after the baby is born.
- To reduce the risk of SIDS, do not smoke during pregnancy or after. Do not allow smoking around a baby. Two studies show that the risk of SIDS was about 2.5-4 times higher in mothers who smoked 1-10 cigarettes per day verses the risk of non-smokers, and about 7-8.5 times higher in mothers who smoke over 20 cigarettes a day. Passive smoking also significantly increases the risk of SIDS and the risk increases further where both parents smoke.
- Breastfeed babies have a reduced risk of SIDS. Breastfeeding has many health benefits for mother and infant.
- Give a baby a dry pacifier that is not attached to a string or cord for any naps and at night, to reduce the risk of SIDS. Wait until the baby is used to breastfeeding before trying a pacifier(after the baby is 4 weeks old).
- Do not let the baby get too hot during sleep.
DRESS THE CHILD IN NO MORE THAN ONE LAYER OF CLOTHING MORE THAN AN ADULT WOULD WEAR TO BE COMFORTABLE. Keep the room at a temperature that is comfortable for an adult. Room temperature 16-20 degrees Celsius. It is important to keep a baby's head uncovered.
- Follow the healthcare provider's guidance on the baby's Vaccines and regular health checkups.
- Give the baby plenty of Tummy time when he or she is awake and when someone is watching them.
- Avoid products that claim to reduce the risk of SIDS.
- Do not use home breathing monitors to reduce the risk of SIDS.