

## Suzete, înfășarea și saci de dormit pentru bebeluși

Această fișă informativă rezumă dovezile provenite din cercetările referitoare la riscurile și beneficiile asociate celor mai utilizate produse care „ajută somnul” bebelușilor.

Pentru mai multe informații despre acest subiect și multe altele, vă invităm să vizitați [www.basionline.org.uk](http://www.basionline.org.uk).

De-a lungul istoriei, părinții au folosit o gamă largă de articole pe care le-au crezut (sau li s-a spus) a fi benefice pentru somnul copiilor. În această fișă informativă e prezentat rezumatul dovezilor cercetărilor disponibile în prezent cu privire la trei dintre cele mai frecvent utilizate și recomandate “ajutoare” pentru somn: suzete, feșe și saci de dormit pentru copii.

### Suzetele - Somn și SMSS

Suzetele sunt utilizate de mult timp de părinții care simt că acestea ajută la liniștirea sau calmarea copilului. Recent, unele studii au sugerat că suzetele pot reduce riscul de apariție a Sindromului morții subite la sugari (SMSS).

Cercetările au demonstrat că suptul (de exemplu, alăptarea, sugerea degetului sau utilizarea unei suzete) are un efect calmant și liniștitor asupra sugarilor, inclusiv duce la reacții mai moderate la durere. Unele studii au constatat că utilizarea suzetei este asociată cu un risc mai scăzut de SMSS și astfel se sugerează acum ca părinții să dea copilului suzeta când îl pregătesc pentru somn.



Cu toate acestea, nu se cunoaște modul în care suzetele reduc riscul de SMSS. Unele teorii includ faptul că bebelușii nu vor putea să se întoarcă cu fața la pat, provocând modificări în ritmul cardiac sau că nu li se va permite să doarmă prea adânc. Aceste teorii sunt, de asemenea, printre cele folosite pentru a explica de ce alăptarea reduce riscul de SMSS. Ar mai putea exista ceva ce diminuează riscul la care sunt supuși bebelușii, ceva legat de părinții ce sunt mai deschiși la folosirea suzetei - însă nu știm nimic sigur deocamdată în acest sens. De exemplu, acești părinți și-

ar verifica copiii în mod regulat în timpul somnului sau și-ar ține copiii în aceeași camera cu ei. Bebelușii acestor părinți nu vor dormi la fel de adânc și, prin urmare, va exista un risc mai scăzut de SMSS de la început. În unele dintre studiile SMSS, doar copiii care nu aveau suzetă - dar în mod obișnuit o foloseau - erau mai vulnerabili. Copiii care nu folosiseră niciodată suzeta nu erau expuși unui risc mai mare, ceea ce ar sugera că, dacă începeți să dați copilului suzeta pentru somn, atunci trebuie să i-o dați întotdeauna.

Studiile au demonstrat că utilizarea suzetei poate avea efecte nedorite. Unele studii, dar nu toate, au constatat că utilizarea suzetei poate duce la mai puțină alăptare și la întârziere mai timpurie de la sân. Alăptarea în sine reduce riscul de SMSS și de alte boli și ajută la apropierea dintre mamă și bebeluș. Există, de asemenea, o legătură între utilizarea suzetei și infecțiile urechii medii, în special la copiii de peste 6 luni, și problemele dentare - din nou la copiii mai mari.

Din aceste motive, împreună cu lipsa de informații despre modul în care suzetele reduc SMSS și modul în care unele grupele de copii ar fi cele mai afectate, Departamentul de Sănătate al Regatului Unit nu recomandă folosirea suzetei ca modalitate de reducere a riscului de SMSS. Cu toate acestea, unele țări și organizații subliniază faptul că suzeta poate fi oferită la naștere copiilor hrăniți cu biberonul și de la 3-4 săptămâni copiilor alăptați la sân, după ce se va fi început și format alăptarea.

## Feșele

Înfășurarea (înfășurarea fermă într-o țesătură sau pătură) este un "truc" vechi și foarte folosit pentru îngrijirea copiilor.

Unele studii au constatat că înfășurarea poate ajuta la calmarea și liniștirea sugariilor, pentru a le facilita somnul. Cercetătorii au sugerat că înfășurarea poate ajuta copiii să stea pe spate și să îi împiedice să se întoarcă cu fața în jos sau să-și prindă capul între așternuturi. Părinții din țările occidentale se apelează tot mai mult la înfășurare pentru a-și calma bebelușii înainte de somn.

Cu toate acestea, recent, unele cercetări au sugerat că înfășurarea ar putea să nu fie întotdeauna sigură:

- Bebelușii înfășurați pot dormi mai adânc. Deși acest lucru poate părea la început un lucru bun, ar putea, de fapt, să crească riscul de SMSS. Abilitatea de a fi stimulați (de a începe să se trezească) din somn este cheia capacității unui copil de a face față lucrurilor din mediul înconjurător, care ar putea de altfel să îl pună în pericol de SMSS. Cercetările arată că înfășurarea reduce această abilitate mult mai mult în rândul copiilor pentru care înfășurarea este o experiență nouă - adică NU au fost înfășurați de la naștere.
- O recenzie recentă a descoperit faptul că înfășurarea a crescut riscul de SMSS dacă bebelușul era pe burtă și a diminuat acest risc în cazul copiilor care dormeau pe spate. Cu toate acestea, un studiu recent efectuat în Marea Britanie a constatat un risc crescut de SMSS pentru toți copiii înfășurați - inclusiv cei care dorm pe spate. Dovezile actuale sunt, deci, contradictorii.
- Studiile au sugerat că înfășurarea poate crește pericolul de probleme de dezvoltare osoasă, infecții toracice și supraîncălzire. De asemenea, nu este considerată a fi o idee bună să vă înfășurați copilul atunci când doarme în același pat cu dumneavoastră. Bebelușii trebuie să poată să-și folosească brațele și picioarele pentru a alerta adulții care se apropie prea mult și pentru a-și muta așternuturile de pe față. Înfășurarea nu îi va permite copilului care doarme cu părinții să facă acest lucru.

## Sacii de dormit pentru bebeluși

Sacii de dormit pentru bebeluși devin foarte populari printre părinți și sunt promovați ca o modalitate de reducere a riscului de SMSS.

Principalul motiv este că sacii de dormit pot împiedica riscul acoperirii capului bebelușilor cu așternuturi în timpul somnului. Este important ca părinții să se asigure că bebelușii nu sunt puși în saci prea mari, încât să poată aluneca. Mulți părinți au sentimentul că sacii de dormit îi ajută pe bebeluși să doarmă mai bine, împiedicându-i să iasă din așternut sau să dea păturile la o parte. Cu toate acestea, singurul studiu care a comparat somnul de noapte atunci când sunt utilizați sacii de dormit versus pături, nu a constatat nici o diferență în cantitatea de somn avută de către copil sau mamă.

În Marea Britanie și peste tot de altfel, studiile au arătat că supraîncălzirea crește riscul de SMSS comparativ cu somnul la temperaturi mai scăzute. Se pretinde că utilizarea sacilor de dormit pentru bebeluși ar putea duce la evitarea supraîncălzirii, dar foarte puține cercetări au examinat dacă acestea păstrează temperatura copiilor la un nivel sigur sau reduc riscul SMSS.

Un studiu destul de vechi (din 1998) a sugerat că utilizarea sacului de somn a fost asociată cu un risc mai mic de SMSS. Cercetările privind temperatura corporală au dus la rezultate contradictorii în ceea ce privește somnul de zi, iar singurul studiu care se referea la temperatura corporală a bebelușilor nu a găsit nici o diferență atunci când se folosea un sac de dormit versus pături tradiționale. Sacii de dormit pentru bebeluși pot, de asemenea, întârzia întoarcerea bebelușilor pe burtă, astfel încât aceștia dorm pe spate mai mult timp.

**Gândiți-vă cu grijă la siguranța copilului pe timpul fiecărui somn.**

### Dacă decideți să înfășurați...

- ★ Înfășurați ferm, nu prea strâns.
- ★ Picioarele trebuie să aibă loc să se miște și să se îndoie la șold.
- ★ Lăsați libere mâinile bebelușilor mai mari de 3 luni, pentru a se liniști singuri.
- ★ Lăsați capul bebelușului neacoperit.
- ★ Nu supraîncălziți bebelușul.
- ★ Dacă luați bebelușul în pat scoateți feșele pentru a nu se încălzi prea tare.
- ★ Puneți bebelușul pe spate la somn
- ★ Se sugerează să înfășurați copilul, dacă asta doriți, de la naștere. Nu începeți brusc la 2-3 luni când riscul de SMSS este cel mai mare.