

## Utilizarea unui port-bebe pentru somnul de zi

Această fișă informativă rezumă dovezile provenite din cercetările referitoare la riscurile și beneficiile somnului bebelușilor într-un port-bebe sau marsupiu pe timpul zilei.

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

În întreaga lume, bebelușii sunt purtați de mamele lor (și de tați, frați și alți membri ai comunității) pe tot parcursul zilei. Acești copii își petrec zilele dormind într-un port-bebe, care de obicei este făcut dintr-o bucată simplă de țesătură. În Regatul Unit și în SUA, practica de a purta copilul în port-bebe sau într-un marsupiu moale este cunoscută sub numele de „purtarea bebelușului”. Părinții din Marea Britanie nu folosesc în mod normal un port-bebe pentru somnul din timpul zilei, dar există multe motive pentru care acestea din urmă ar putea fi de ajutor.

### What are the benefits?



**Purtarea bebelușului în port-bebe în timp ce acesta doarme poate aduce beneficii, și vă permite de asemenea să aveți mâinile libere.**

Câteva cercetări au analizat în mod special beneficiile transportării nou-născuților în port-bebe în timp ce dorm. Cu toate acestea, cercetătorii din domeniile conexe sugerează că menținerea unui contact fizic strâns poate avea beneficii atât pentru mamă, cât și pentru copil. Sfatul pentru noii părinți este ca bebelușul să doarmă într-un pătuț în aceeași cameră cu și ei zi și noapte, până când are cel puțin 6 luni. Studiile au demonstrat că această practică reduce riscul SMSS. Un studiu efectuat în Anglia, care a comparat 325 de copii SMSS cu 1300 alți bebeluși, a constatat că 75% din decesele cauzate de SMSS din timpul zilei au avut loc în timp ce bebelușii erau singuri în cameră.

Folosirea unui port-bebe sau a unui marsupiu poate facilita apropierea de copil pe timpul zilei.

Cercetările privind nou-născuții au arătat că apropierea fizică îi ajută să doarmă mai liniștit și pentru mai mult timp. Bebelușii pot auzi bătăile inimii dumneavoastră, vă simt mișcările și pot fi siguri că sunteți aproape, fără să simtă stresul de a fi separați de părinți. Când bebelușul începe să se agite, îl veți simți dacă îl purtați aproape de corp.

Puteți observa astfel nevoile de hrănire ale bebelușilor și chiar și producția de lapte matern este îmbunătățită atunci când vă țineți copilul aproape, prin creșterea producției hormonului oxitocină, care ajută la aprofundarea legăturii dintre mamă și copil.

Părinții care-și hrănesc copiii cu lapte praf pot simți că transportarea bebelușului în port-bebe îi ajută să se apropie de acesta, iar în cazul bărbaților și partenerilor, purtarea bebelușului în acest fel le poate permite să iasă cu acesta la plimbare, oferindu-i partenerului un răgaz de timp pentru sine.

## Există dezavantaje?

Uneori părinții sunt îngrijorați de faptul că bebelușii care se liniștesc înainte de somn doar într-un port-bebe sau marsupiu pot avea probleme în a se calma de unii singuri.

Experiența părinților evidențiază diversitatea preferințelor copiilor în ceea ce privește somnul. În timp ce unii copii se liniștesc mai bine atunci când dorm singuri în pătuț, alora le este dificil să adoarmă dacă sunt puși jos doar pentru somn. Studiile arată că bebelușii trebuie să facă asocieri pozitive în ceea ce privește somnul și că bebelușii ale căror condiții de somn creează un mediu calm și care asociază somnul cu ceva plăcut, vor dezvolta obiceiuri de dormit mai bune pe termen lung. Pentru unii copii, un mediu de somn calm și plăcut presupune contactul fizic cu mama sau cu o altă persoană care îi îngrijește - o practică tipică în multe țări. Unii copii preferă așadar să se liniștească prin alinările părinților, și nu prin a fi lăsați în singuri, astfel încât aceștia vor dormi liniștiți în port-bebe. Unele dispozitive port-bebe sunt ușor de desfăcut dacă bebelușul dvs. adoarme noaptea și vreți să îl scoateți fără a-l deranja. Uneori părinții aleg să-și poarte copiii până ce adorm și apoi să-i pună în pătuț.

## Este purtarea copilului în port-bebe sigură?

Bebeluşii născuți prematur care sunt purtați de părinți (contactul pielii copilului cu pielea părintelui) și-au îmbunătățit reglarea temperaturii, creșterea saturației oxigenului și, în timp, au crescut mai bine. Organizația Mondială a Sănătății susține ideea ca bebeluşul să fie purtat 24 ore pe zi în cazul bebeluşilor prematuri, până la vârsta gestațională completă, în special în cazul în care părinții nu au acces la îngrijiri medicale moderne.

În timp ce majoritatea părinților nu pot lua în calcul purtarea bebeluşului în contact direct cu pielea, sau 24 de ore pe zi, 7 zile din 7, ar trebui să știe că această activitate este sigură și benefică chiar și în timpul somnului lung de zi.

**Poziția incorectă a bebeluşului în port-bebe sau marsupiul moale poate fi periculoasă și poate crește riscul de cădere, prindere sau sufocare.**

**Dacă urmați câteva sfaturi simple veți îmbunătăți siguranța copilului în port-bebe.**



- ✓ • Strâns
- ✓ • Mereu în aria vizuală
- ✓ • Destul de aproape încât să poată fi sărutat
- ✓ • Barbia departe de piept
- ✓ • Spate susținut<sup>1</sup>

La fel cum ați proceda cu orice alt dispozitiv pentru bebeluși, veți avea nevoie de practică în ceea ce privește un port-bebe sau marsupiu, poate sub supravegherea unui altui adult. Urmăriți instrucțiunile producătorului pentru utilizarea în siguranță a echipamentelor. Verificați orice astfel tip de echipament pe care îl aveți, cumpărați sau împrumutați. Întreprindeți activități sigure atunci când vă țineți copilul în port-bebe - fără jogging, mers pe bicicletă sau sporturi extreme

Pentru mai multe informații legate de siguranță și detalii despre TICKS, accesați [www.schoolofbabywearing.com/Images/TICKS.pdf](http://www.schoolofbabywearing.com/Images/TICKS.pdf) și [www.which.co.uk](http://www.which.co.uk). Pentru informații despre diferitele tipuri de port-bebe-uri existente, vizitați [www.babywearing.co.uk](http://www.babywearing.co.uk), sau căutați un consilier, un grup sau o bibliotecă, în apropierea dumneavoastră.

<sup>1</sup> În engleză, aceste instrucțiuni formează acronimul TICKS, folosit pe pagina următoare.

©Copyright BASIS. Basis does not address clinical sleep problems or provide individual sleep advice. Parents should contact a health professional with any concerns about their baby's health