

Unde dorm bebelușii

Această fișă informativă rezumă dovezile provenite din cercetările privind riscurile și beneficiile celor mai comune medii pentru somnul de noapte al copiilor.

Pentru mai multe informații despre acest subiect și multe altele, vizitați www.isisonline.org.uk

În întreaga lume și de-a lungul istoriei omenirii, bebelușii au dormit aproape de mamele lor, atât în timpul zilei, cât și în timpul nopții. Până la apariția tehnologiei avansate, copiii pur și simplu nu ar fi putut supraviețui fără mamele lor.

În zilele noastre putem să ținem copiii în viață, la cald, hrăniți și în siguranță, fără prezența mamei. Modul în care integrăm copiii în lumea secolului 21 și modul în care ne putem adapta stilul de viață cotidian pentru a satisface nevoile bebelușilor nu reprezintă lucruri la care ne gândim prea mult- dar poate că ar trebui. O problemă este unde încurajăm, îi lăsăm și ne așteptăm ca bebelușii să doarmă.

În camera părinților sau a copilului?



Bebeluşul care doarme aproape de dumneavoastră este predispus mai puțin la Sindromul morții subite la sugari (SMSS), atât în timpul somnului de zi, precum și noaptea, și face îngrijirea nocturnă mai ușoară.

Părinților li se recomandă ca bebeluşul să fie culcat într-un pătuț în aceeași camera cu ei până la vârsta de cel puțin 6 luni, din două motive principale.

În primul rând, o serie de studii efectuate în Europa, în Anglia, Statele Unite și Noua Zeelandă au arătat că bebeluşii care dorm în camera părinților suferă mai puține decese inexplicabile decât copiii care dorm într-o cameră separată.

- Un studiu, care a comparat 745 de bebeluşi SMSS cu 2411 de copii de control din întreaga Europă, a estimat că 36% din decesele SMSS ar fi putut fi prevenite dacă bebeluşii ar fi dormit într-un pat în aceeași cameră cu părinții.

- Un studiu din Anglia, care a comparat 325 de bebeluşi SMSS cu 1300 bebeluşi de control, a constatat că 75% din decesele cauzate de SMSS din timpul zilei au avut loc în timp ce bebeluşii erau singuri în cameră.

Nu există dovezi care să arate că alarmele pentru bebeluşii sau senzorii de mișcare împiedică SMSS.

În al doilea rând, mulți părinți consideră că îngrijirea copilului este mai ușoară atunci când împart aceeași cameră: hrănirea pe timp de noapte este mai ușoară; bebeluşii plâng mai puțin atunci când sunt aproape de părintele/ părinții lor și atât părinții, cât și bebeluşii reușesc să doarmă mai mult. Cercetările sugerează că bebeluşii simt stresul separării de părinți chiar dacă ei par a fi adormiți.

Dormitul în același pat cu părinții

Bebeluşii dorm uneori cu părintele/ părinții lor. Iar în această privință există argumente pro și contra pe care ar trebui să le cunoașteți.

Mulți părinți își aduc bebeluşul să doarmă în patul lor, dar pentru majoritatea copiilor acest loc nu este mediul în care dorm de obicei sau mereu. Somnul în patul părinților are loc de obicei pentru o parte din noapte sau pentru câteva nopți pe săptămână. Dormitul cu un bebeluş într-un pat de adulți este des practicat (bed-sharing). Studiile au constatat că aproximativ 50% din toți copiii britanici au dormit astfel până la vârsta de 3 luni.

- Somnul în patul părinților este puternic asociat cu alăptarea: 70-80% dintre bebeluşii alăptați dorm împreună cu mama sau cu părinții în primele luni și multe studii au descoperit că bebeluşii care au dormit în patul părinților au fost alăptați mai mult timp față de cei care dorm separat.
- Alte persoane dorm astfel pentru întărirea legăturii cu copilul, mai ales dacă trebuie să-și lase bebeluşul în timpul zilei; alții o fac atunci când bebeluşul este bolnav, pentru a putea să îi acorde o atenție deosebită; uneori se doarme în același pat pentru că părinții nu își permit un pătuț.

Cele mai recente recomandări NICE¹ informează părinții că există o legătură între dormitul împreună cu bebeluşul și SMSS (Sindromul morții subite la sugari), în special în asociere cu fumatul părinților și, eventual, cu somnul pe canapea după consumul de alcool și droguri, sau cu o greutate mică la naștere sau un copil prematur.

Poate fi foarte periculos să dormiți pe canapea sau în unele paturi. Este important ca părinții să se gândească la dormitul împreună cu bebeluşul și la circumstanțele individuale, chiar dacă nu intenționează să doarmă astfel, deoarece pericolul apare adesea când părinții adorm accidental cu copiii.

Dormitul cu bebeluşul pe canapea



Adulții adorm adesea cu copiii pe canapele, iar acest lucru poate fi foarte periculos.

Somnul cu un bebeluş pe canapea sau fotoliu poate fi foarte periculos. Bebeluşii pot fi sugrumați între corpul părintelui și spatele canapelei sau brațul fotoliului, iar greutatea corpului adultului poate împiedica respirația copilului.

Canapeaua este singurul mediu de somn în care decesele SMSS au crescut în ultimii ani, de la 6% în 1993-6 la 16% în 2003-6. Asta reprezintă o creștere de la 24 la 42 de decese pe an. Această creștere a avut loc într-un moment în care decesele SMSS în toate celelalte medii au scăzut (asociate cu părinții care și-au pus copiii să doarmă pe spate în loc de pe burtă). Creșterea

poate fi atribuită numărului tot mai mare de părinți care aleg să hrănească și să-și așeze bebeluşii pe canapea, mai degrabă decât în patul lor.

Gândiți-vă bine la siguranța copilului în timpul fiecărui somn.

¹ National Institute for Health and Clinical Excellence, Institutul Național de Sănătate și Excelență Clinică, Anglia