



Nosmakšana

Publicēts: 08.04.2020.



Kā šādas situācija rodas

Visbiežāk bērns var nosmakt, ja viņš ir nepareizi pozicionēts gultiņā, atradies pieaugušo gultā vai dīvēnā. Nosmakšana var notikt, ja, piemēram, bērns iekrīt starp gultas matraci un sienu vai gultas rāmi, uz bērna sejas vai galvas pārkrīt kāds audums vai priekšmets (gultasveļa, sega, apģērbs, mīkstās rotaļlietas), kāda cita persona uzguļas bērnam virsū. Tāpat bērns pats var uzvilkt sev galvā polietilēna maisiņu, spēlējoties ar auklām, kurpju šņorēm, žalūziju auklām, vadiem, aptīt tos sev ap kaklu.



Kādas ir iespējamās sekas

Visbiežāk nosmakšanas sekas ir bērna nāve.



Kā bērnu pasargāt

Bērnam ir jāguļ savā gultiņā vienam, nevis vecāku gultā vai dīvēnā, bet, ja rodas situācijas, kad to nodrošināt nav iespējams, pārliecinies, ka bērns neguļ pie gultas ārējās malas, vai, ka tai ir apmale. Vairāk par bērnu drošu gulēšanu var lasīt [šeit](#);

Ja tomēr vecāki vēlas gulēt vienā gultā ar bērnu, nepieciešams ievērot drošības pasākumus:

- gulta nedrīkst būt pārāk šaura, lai bērns nepārkarstu, kā arī neizkristu no gultas;
- ja gulta ir liela, tad jānodrošina barjeras – pakaviņš vai sarullēta sega,
- jāuzmanās un jāievēro drošības pasākumi, lai naktī vecāku sega vai spilvens nepārsegtu bērna seju. Ieteicams mazuli neapstāt ar vecāku segu, bet lietot atsevišķu sedziņu vai zīdaiņu guļammaisu;
- gultas virsmai jābūt ar stingru un gludu pamatni, lai pareizi balstītu bērna ķermeni;
- bērns nedrīkst gulēt vienā gultā ar citiem bērniem, kā arī nedrīkst atstāt zīdaiņi vecāku gultā vienu pašu.

Abiem vecākiem, ar ko bērns guļ vienā gultā, šie drošības pasākumi ir jāzina un jāapzinās iespējamie riski, ja tie netiek ievēroti. Piemēram, nevajadzētu nakts laikā vienam no vecākiem ņemt bērnu gultā sev blakus, neinformējot par to otru vecāku. Tāpat, ja vecāki lieto kādus nomierinošus medikamentus, jūt lielu nogurumu un ir bijis ilgs bezmiega periods, kā arī, ja ir lietots alkohols vai kāds no vecākiem ir smēķētājs – gulēt ar zīdaiņi vienā gultā nav droši! Nav arī ieteicams gulēt kopā ar zīdaiņi dīvēnā vai atpūtas krēslā. Drošības pasākumiem jāvērs īpaša uzmanība un bērnam nav ieteicams gulēt vienā gultā ar vecākiem, ja mazulis ir vecumā līdz 4 mēnešiem, kā arī dzimis ar zemu jaundzimušā svaru vai priekšlaicīgi.

bērna gultiņas redzeļu atstarpes nedrīkst būt platākas par 6 cm; tāpat nedrīkst būt šķirbas starp matracīti un gultu, kur bērns var ievēties;

neliec bērna gultiņā rotaļlietas, spilvenus, lupatiņas, dvieļus, apģērbu, segas, auduma apmalītes;

polietilēna maisiņus glabā bērnam nepieejamā vietā;

nedod spēlēties ar rotaļlietām, kuru detaļas vai auklas ir garākas par 22 cm (velkamajām rotaļlietām – 80 cm); tāpat neizmanto knupišus, kuru plastmasas ķēdes vai auklas garums pārsniedz norādīto garumu;

bērnā izvēlies apģērbu (cepurīti, krekliņus, u.tml.) bez aukliņām, kuras bērns var iesūkt, priekšroku dodot, piemēram, klipšiem;

neatstāj bērnu guļam uz vēdera nepieskatītu;

nodrošini, lai bērns nevar piekļūt žālūziju auklām, novietojot tās augstāk un ierobežojot bērna piekļuvi logam. Tāpat nodrošini, lai bērns nevar piekļūt dažādu elektroierīču vadiem.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/nosmaksana>