



ZĪDAIŅU PĒKŠŅĀS NĀVES SINDROMS

Kā to novērst?



LATVIJAS REPUBLIKAS
VESELĪBAS MINISTRIJA

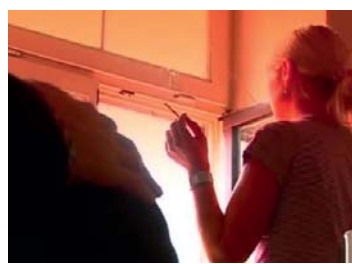
ZĪDAIŅU PĒKŠŅĀS NĀVES SINDROMS (ZPNS)

Kas ir ZPNS?

ZPNS ir mazuļa nāve miegā, kurai netiek atrasts nekāds ārēji redzams iemesls. Joprojām nav noskaidroti konkrēti cēloņi, kas izraisa šo traģisko notikumu, bet visos zīdaiņu nāves gadījumos bērna organismā novērots skābekļa trūkums (hipoksija). ZPNS tiek saistīts ar to, ka mazuļa organismā līdzīgi nervu sistēmai elpošanas centrs vēl nav nobriedis, līdz ar to atsevišķos gadījumos vienkārši apstājas zīdaiņa elpošana.

Riska faktori:

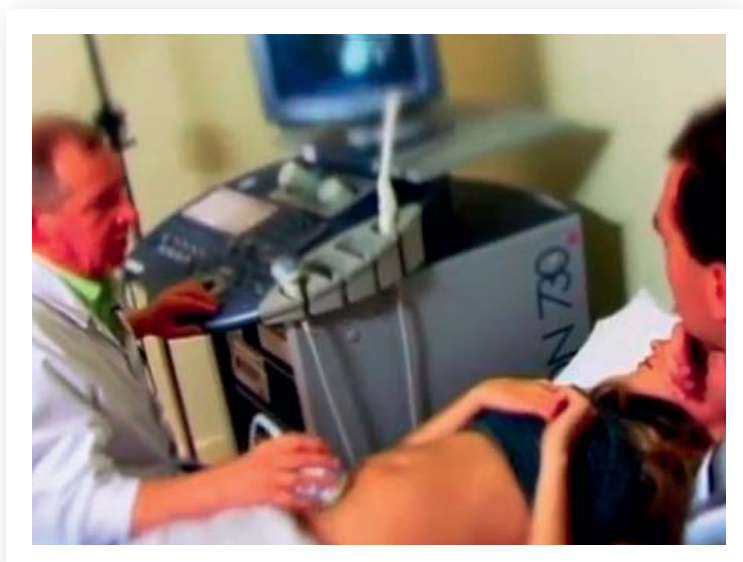
- nerūpēšanās par māmiņas veselību, veselīgu uzturu un dzīves veidu grūtniecības laikā
- smēķēšana grūtniecības laikā un pēc mazuļa piedzimšanas
- pasīvā smēķēšana – atrašanās smēķētāju tuvumā
- priekšlaicīgi dzimušie bērni – bērni, kas piedzimst līdz grūtniecības 35. vai 36. nedēļai
- plānoto laiku iznēsātie bērni ar samazinātu ķermeņa svaru zem 2,2 kilogramiem
- izvairīšanās no bērna ēdināšanas ar krūti, tās vietā lietojot mākslīgos maisījumus
- pārkaršana – īpaši ziemas periodā pārkurinātas telpas vai pārāk silts bērna apģērbs
- nepareiza bērna gulvietas iekārtošana
- nepietiekams māmiņas tuvums



ZPNS RISKĀ FAKTORU NOVĒRŠANA

Kas jāievēro grūtniecības laikā?

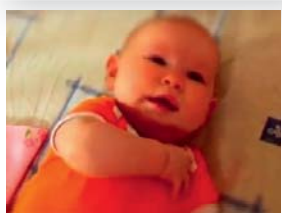
- Veselīgs dzīvesveids un rūpes par savu un gaidāmā mazuļa veselību.
- **Nesmēķēt ne grūtniecības laikā, ne arī tad, kad mazulis jau ir piedzimis.**
- Neatrsties smēķējošu cilvēku tuvumā ne grūtniecības laikā, ne pēc mazuļa piedzimšanas.
- Sekot līdz asinsspiedienam, jo asinsspiediena paaugstināšanās grūtniecības laikā ir viens no riska faktoriem vēlākai ZPNS iespējamībai.
- Izpildīt visas ārstu ieteiktās rekomendācijas.



Kā pareizi iekārtot bērna guļvietu?



- **Guldīt mazuli uz muguras.**
- Guldīt mazuli pēc iespējas tuvāk gultiņas kājgalim, lai izvairītos no segas uzraušanas.



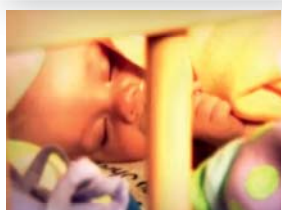
- Bērna guļvietā izvēlēties stingru matraci.
- Pirmajā dzīves gadā neizmantot spilvenu.



- Izvēlēties siltu un vieglu segu, lai bērns neizjustu tās smagumu.
- Nesegt mazuli ar māmiņas segu, jo tā viņam ir pārāk smaga un silta.



- Ieteicams guldīt mazuli speciālā bērnu guļammaisā.



- Izvēlēties bērna gultiņu, kurai atstarpes starp gultas režģiem nav lielākas par 10 cm.



- Neapklāt gultiņu ar aizkariem, jo tas traucē un ierobežo gaisa plūsmu.
- Neturēt gultiņā mīkstās mantiņas, lupatiņas, dvieļus, pudelītes un citus priekšmetus, ko mazulis sev var uzraut virsū un šādi nosmakt.



- Neguldīt mazuli dīvānos ar roku balstiem un mīkstajiem spilveniem, lai mazulis nepaveltos zem spilveniem un netiktu apgrūtināta viņa elpošana.

Cik svarīgs ir māmiņas tuvums?



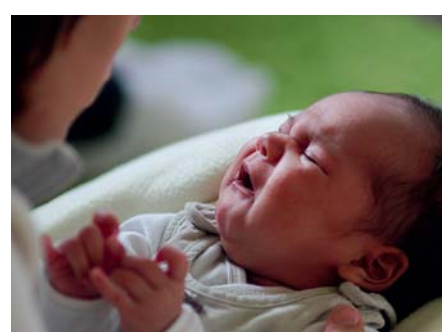
- Māmiņai vajadzētu bieži atrasties mazuļa tuvumā, lai viņš dzird un jūt tās sirdspukstus un elpošanu.



- Mazuļa guļvietu līdz gada vecumam iesakām iekārtot māmiņas tuvumā.



- **Ieteicams veikt taktilo stimulāciju, t.i., āda pret ādu, glāstot un maigi pieskaroties zīdaiņa ādai, jo tas veicina nervu sistēmas attīstību un līdz ar to arī stabilizē elpošanas centra darbību.**



- Neguldīt mazuli blakus māmiņai, kura ir saslimusi, ļoti slikti jūtas vai ir fiziski pārgurusi.

Kāda nozīme ir ēdināšanai ar krūti?

- **Iesakām pēc iespējas ilgāk zīdīt bērniņu ar krūti, jo mātes pienam ir ļoti liela nozīme bērna nervu sistēmas un smadzeņu augšanā un attīstībā, kā arī imunitātes nostiprināšanā.**
- Zīdīšanas laikā bērns pats sasilst un vēl papildus uzņem siltumu no māmiņas, tādēļ bērna ēdināšanas laikā mazulim jāizvēlas piemērots apģērbs.



Kā pareizi novērtēt istabas temperatūru un mazuļa apģērbu, lai neradītu pārkaršanu?



- Ziemas periodā telpās ieteicamā gaisa temperatūra ir 21-23 °C. Ja gaisa temperatūra telpās ir virs 24°C, mazulim tas ir pārāk silti.



- Izvēlēties mazulim laika apstākļiem un gaisa temperatūrai atbilstošu apģērbu.



- Labāk apģērbt mazuli nedaudz plānāk nekā par siltu.



- Vai bērnam ir pietiekoši silti, var noteikt pēc pieres, deguna un muguras temperatūras, nevis pēc roku siltuma.

Noderīgi kontakti



- Saņemt padomu par bērna veselības jautājumiem iespējams, zvanot uz ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni: 66016001.
- Ja bērnam ir nepieciešama neatliekama medicīniskā palīdzība, zvaniet 113.

Video

“Zīdaiņa pēkšņās nāves sindroms”
1.daļa



www.youtu.be/CrQH6lefOz8

“Zīdaiņa pēkšņās nāves sindroms”
2.daļa



www.youtu.be/6ugPJezi_IM