

Testa jautājumi un informatīvs materiāls māmiņām par zīdaiņu pēkšņās nāves sindroma riska faktoru novērtēšanu.

Testa jautājumi paredzēti māmiņām, kuru bērniņi ir vecumā no 0-3 mēnešiem, lai pārbaudītu zināšanas par galvenajiem zīdaiņu pēkšņās nāves sindroma riska faktoriem un lai nepieciešamības gadījumā neskaidros jautājumus pārrunātu ar savu ģimenes ārstu vai ģimenes ārsta praksē strādājošo medmāsu, vai ārsta palīgu.

Lūdzu atzīmējiet, kurš no apgalvojumiem vislabāk atbilst Jūsu rīcībai vai esošajai situācijai mājās.

1. Es zīdu savu bērnu ar krūti.

 Jā Nē

2. Es nesmēķēju.

 Jā Nē

3. Mājoklī, kurā atrodas mans bērns, vienmēr ir svaigs gaiss un netiek smēķēts.

 Jā Nē

4. Mans bērns vienmēr guļ atsevišķā, speciāli bērnam paredzētā gultiņā.

 Jā Nē

5. Mana bērna gultiņai ir izvēlēts stingrs matracis.

 Jā Nē

6. Es vienmēr savu bērnu gultiņā guldu uz muguras.

 Jā Nē

7. Mana bērna gultiņā tiek lietots guļammaiss, nevis sedziņa.

 Jā Nē

8. Mana bērna gultiņā neatrodas mīkstās rotaļlietas.

 Jā Nē

9. Istaba, kurā atrodas, uzturas mans bērns, ir pietiekami vēsa un nav pārkurināta (temperatūra ir 21-23 grādu robežās).

 Jā Nē

Saskaiti „Jā” un „Nē” atbildes!

Ja lielākā daļa atbilžu bija „Jā”, apsveicam, esi samazinājusi zīdaiņu pēkšņās nāves sindroma risku līdz minimumam!

Ja 5 vai vairāk atbildes bija „Nē”, uzzini padomus, kā samazināt zīdaiņu pēkšņās nāves sindroma risku!

Padomi zīdaiņu pēkšņās nāves sindroma (ZPNS) risku novēršanai

- **Zīdi bērnu ar krūti!** Mātes piens, iespējams, var radīt priekšnoteikumus, lai pasargātu bērnu no zīdaiņu pēkšņās nāves sindroma. Pierādīts, ka bērniem, kuri tiek zīdīti ar krūti, ir labāka imūnsistēma, viņi retāk slimo ar smagām augšējo elpceļu infekcijām. Tā kā augšējo elpceļu saslimšanas ietekmē elpošanu, tad tās arī tiek uzskatītas par ZPNS riska faktoru.
- **Nesmēķē un neļauj smēķēt citiem, kas piedalās bērna aprūpē!** Jau bērna gaidīšanas laikā svarīgi nodrošināt, lai caur mātes organismu auglis nesaskartos ar cigarešu dūmiem. Apmēram 40% zīdaiņu, kuri miruši no ZPNS, viens vai abi vecāki bija smēķētāji. Bērniem, kuru māmiņas smēķē, elpceļi bieži vien ir pārpūlēti un viņu imūnsistēma ir vājāka.
- **Bērna pirmajai gulīņai izvēlies stingru matraci!** Guļasvietas pamatnei, uz kura atrodas jaundzimušais – matracim, jābūt pēc iespējas stingrākam, tādām, lai bērns nevar tajā iegrimt un neveidojas krokas, kuras var aizsprostot bērna elpceļus. Zīdaiņim nav nepieciešams spilvens. Atceries, ka spilvens un mīkstas, iegrimstošas virsmas ir bīstamas jaundzimušā dzīvībai!
- Nepārkarsē bērnu! **Optimālā bērnistabas temperatūra ir 21 – 23 grādi.** Tie mazuļi, kuri bija kļuvuši par zīdaiņu pēkšņās nāves upuriem, iespējams, cieta no siltuma regulācijas problēmām – pārāk liels karstums bloķē viņu elpceļus. Lielbritānijā un Jaunzēlandē veiktajos pētījumos bērnu sasegšana ar pārāk siltu segu tika klasificēta kā ZPNS riska faktors.
- **Guldini bērnu uz muguras!** Izrādās, ka poza guļus uz muguras jaundzimušajam ir visveselīgākā. Vairums vecāku, kuru bērniņi miruši no ZPNS, ir atraduši savus mazuļus guļam uz vēderiņa un stipri sasvīdušus. Viņu sejiņas bieži bijušas nosegtas ar segu, spilvenu vai mīksto mantiņu.
- **Segas vietā izvēlies guļammaisu!** Lai izvairītos no tā, ka bērns uzvelk uz sejas segu, spilvenu, pirmajā dzīves gadā šīm lietām nevajadzētu atrasties bērna gulīņā. Speciāls zīdaiņu guļammaiss ir ideāla segas alternatīva. Iespējams, tādēļ Holandē ZPNS gadījumu ir ļoti maz, jo šajā valstī ļoti iecienīti ir bērnu guļammaisi. Šādu guļammaisu nevar uzvilkt uz sejas, kā arī vecākiem bērniņiem ir grūti apgriezties guļammaisā uz vēdera.
- **Izvairies no mīkstajām rotaļlietām mazuļa gulīņā!** Lai cik skaistas, mīkstas un mīļas būtu mīkstās rotaļlietas, tām nevajadzētu atrasties mazuļa gulīņā. Šādas rotaļlietas paaugstina nosmakšanas risku, ja nejauši uzkrīt vai tiek uzvilktas mazulim virsū.
- Neskaidrību vai svarīgu jautājumu risināšanas vajadzībām ir iespēja darba dienās no plkst.17.00 līdz 8.00 un brīvdienās, svētku dienās visu diennakti zvanīt un Veselības ministrijas un Nacionālā veselības dienesta izveidoto **Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001** un saņemt kvalificēta mediķa padomu vienkāršu saslimšanu vai neskaidrību gadījumos. Ārkārtas gadījumos, lai izsauktu neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvaniet uz tālruņa numuru **113**.

