

## **ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΑΙΦΝΙΔΙΟΥ ΒΡΕΦΙΚΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ**

### **Σαββίδου Αβρόρα. Παιδίατρος**

Το σύνδρομο αιφνίδιου θανάτου του βρέφους (SIDS) είναι ο θάνατος του βρέφους, ηλικίας κάτω των 12 μηνών το οποίο κατά τα άλλα ήταν φαινομενικά υγιές. Ο θάνατος αυτός συμβαίνει συνήθως όταν το παιδί κοιμάται στο κρεβατάκι του. Οι περισσότερες περιπτώσεις συμβαίνουν σε παιδιά μικρότερα των 6 μηνών και κυρίως μεταξύ 1 και 4 μηνών. Επηρεάζει λίγο περισσότερο τα αγόρια παρά τα κορίτσια. Είναι η κυριότερη αιτία θανάτου σε βρέφη ηλικίας από 1 μηνός μέχρι 12 μηνών.

Τα ακριβή αίτια του συνδρόμου δεν είναι γνωστά αν και πλέον θεωρείται ότι δρουν μαζί πολλοί παράγοντες για να αυξήσουν τον κίνδυνο. Συμβαίνει κατά κύριο λόγο κατά τη διάρκεια του ύπνου για αυτό και είναι εξαιρετικά σημαντικό να ακολουθούνται κάποιοι βασικοί κανόνες πρόληψης.

### **Παράγοντες που σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης αιφνίδιου βρεφικού θανάτου:**

- Η πρηγής θέση ύπνου (μπρούμυτα)
- Το κάπνισμα της μητέρας, τόσο κατά την κύηση, όσο και μετά
- Η υπερθέρμανση του βρέφους είτε με πολλά ρούχα και σκεπάσματα είτε με υπερθέρμανση του βρεφικού δωματίου
- Η τοποθέτηση του βρέφους για ύπνο σε άλλο κρεβάτι από το δικό του (“co-sleeping”, “bed-sharing”)
- Το θετικό οικογενειακό ιστορικό (π.χ. ιστορικό αιφνιδίου θανάτου σε

αδελφάκι)

- Το άρρεν φύλο
- Η φυλή
- Τα χαμηλό κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο της οικογένειας

### Συμβουλές για τους γονείς

- Ύπτια θέση σε κάθε ύπνο: Για να μειωθεί ο κίνδυνος για SIDS, τα βρέφη πρέπει να τοποθετούνται για ύπνο στην ύπτια θέση (ανάσκελα) για κάθε ύπνο από κάθε φροντιστή μέχρι την ηλικία του 1 έτους. Ο ύπνος στο πλάι δεν είναι ασφαλής και δεν συστήνεται.
- Χρήση στερεάς επιφάνειας ύπνου: Ένα στερεό (συμπαγές) στρώμα κρεβατιού, καλυμμένο με σεντόνι που εφαρμόζεται κάτω από το στρώμα με λαστιχάκι, είναι η συστηνόμενη επιφάνεια ύπνου για μείωση κινδύνου SIDS και ασφυξίας. Τα βρέφη δεν πρέπει να κοιμούνται σε πολύ μαλακά στρώματα αλλά πρέπει να έχουν σφικτά και περισσότερο σταθερά στρώματα. Δεν πρέπει να έχουν στο κρεβάτι τους πολλές κουβέρτες ή άλλο ρουχισμό, μαξιλάρια, παιχνίδια.
- Οχι μαξιλάρι.
- Το ντύσιμο του βρέφους να μην είναι υπερβολικό. Το βρέφος δεν πρέπει να ζεσταίνεται υπερβολικά λόγω ντυσίματος. Ο ιδρώτας και τα υγρά μαλλιά δείχνουν ότι έχει ζεσταθεί πολύ. Η θερμοκρασία στο δωμάτιο θα πρέπει να είναι 20-22 ° C.

- Σκεπασμένο το μωρό με λεπτή κουβέρτα μόνο μέχρι τους ώμους.
- Το μωρό στο υπνοδωμάτιο των γονιών μέχρι να γίνει 6 μηνών.
- Όχι ύπνος σε κρεβάτι ενηλίκων. Τα κρεβάτια για ενήλικες δεν είναι ασφαλή για τα μωρά.
- Απαγόρευση καπνίσματος μέσα στο σπίτι και έκθεσης του μωρού στον καπνό.
- Θηλασμός αποκλειστικός τους 6 πρώτους μήνες, καθώς ο μητρικός θηλασμός μειώνει κατά πολύ το ρίσκο του αιφνίδιου θανάτου.
- Αποφυγή επαφής του μωρού με άτομα που έχουν αναπνευστικές λοιμώξεις. Αποφυγή του συνωστισμού.
- Κανονική ιατρική παρακολούθηση του βρέφους και εμβολιασμός.

**Ιδιαίτερα πρέπει να τονιστεί στους γονείς να αποφεύγουν πάντοτε τις παρακάτω καταστάσεις:**

- Να κοιμούνται μαζί με το βρέφος όταν το βρέφος είναι μικρότερο των 3 μηνών, ανεξάρτητα αν οι γονείς είναι καπνιστές ή όχι.
- Να κοιμάται το βρέφος με κάποιον που είναι καπνιστής
- Να κοιμάται το βρέφος με κάποιον που είναι υπερβολικά κουρασμένος.
- Να κοιμάται το βρέφος με κάποιον που έχει χρησιμοποιήσει ή χρησιμοποιεί φάρμακα (πχ κάποια αντικαταθλιπτικά, παυσίπονα) ή ουσίες (πχ αλκοόλ, ναρκωτικά) που θα μπορούσαν να εξασθενίσουν την επαγρύπνησή του ή τη

δυνατότητα του να ξυπνήσει.

- Να κοιμάται το βρέφος με κάποιον που δεν είναι γονέας, συμπεριλαμβανομένων και άλλων παιδιών.
- Να κοιμάται το βρέφος με πολλούς ανθρώπους.
- Να κοιμάται το βρέφος σε μαλακή επιφάνεια όπως υδροκρέβατα, παλιά στρώματα, καναπέδες ή πολυθρόνες.
- Να κοιμάται το βρέφος σε επιφάνεια με μαλακά στρωσίδια πχ μαξιλάρια, βαριές κουβέρτες, παπλώματα και κουβερτούλες.