

# maminka

## Maminka, 1. 11. 2013



## Maminka, 1. 11. 2013



**S**yndromem náhlého úmrtí jsou nejvíce ohroženi kojenci mezi ukončeným 1. a 4. měsícem. Maximální je výskyt mezi 2. a 3. měsícem. Případy SIDS jsou vzácné, stejně jako případy úmrtí u dětí starších 6 měsíců. Známa o náhlém úmrtí zdánlivě zdravých dětí během spánku se objevuje již v Bibli. První lékařskou zprávou o tomto jevu podává až Samuel Feam v roce 1834 a již tehdy si položil otázku: „Co bylo příčinou smrti?“ Vyřešit tento problém se snaží odborníci z celého světa již 179 let, ale odpověď stále zahaluje tajemství. Existuje řada teorií o příčinách vzniku SIDS, ale stále se neví, která je ta pravá. Je však téměř jisté, že SIDS vzniká spolupůsobením více faktorů. Je známo, že většinu riziku podléhají kojenci mužského pohlaví, děti předčasně narozené s nízkou porodní váhou. Bývá popisováno, že k navození SIDS dochází nejčastěji v průběhu spánku.

### CO VÍME O SYNDROMU NÁHLÉHO ÚMRTÍ KOJENCŮ

- v 80 % případů se SIDS týká kojenců do 6 měsíců věku
- SIDS se častěji vyskytuje u chlapců, u dvojčat a u dětí nedonošených
- nejvíce úmrtí bylo zaznamenáno v chladných měsících
- jde o děti zdravé a ani následná pitva příčinu neobjasní
- příčinou smrti je zástava dechu, vyloučit nelze ani srdeční arytmií

### RIZIKOVÉ FAKTORY SYNDROMU NÁHLÉHO ÚMRTÍ KOJENCE

- Spánek na bříško nebo na boku – pozice na bříšku je hlavním rizikovým faktorem syndromu náhlého úmrtí kojence. Dříve doporučovaná poloha na boku je podle nových výzkumů také méně bezpečná než pozice na zádech. Důvodem je především nestabilita polohy na boku, ze které se kojenci často při sebemenším pohybu dostávají na bříško.
- Spánek na měkkém povrchu a přítomnost měkkých předmětů v postýlce – měkká matrace v postýlce nebo spánek s hlavou na polštáři či měkké příkrývce výrazně zvyšuje riziko SIDS, zvláště v kombinaci se spánkem na bříško.
- Společný spánek v posteli rodičů – kromě zvýšeného rizika udušení zvyšuje společný spánek kojence a dalších osob v jedné posteli také riziko SIDS. Důvodem zvýšeného rizika jsou zřejmě především měkké příkrývky a polštáře, měkký povrch postelí rodičů a častější přetočení kojence na bříško.

- Kouření matky během těhotenství, pobyt kojence v zakouřené prostředí.
- Přehřátí – existuje určitá souvislost mezi rizikem náhlého úmrtí kojence a množstvím oblečení a příkrývek, které má na sobě, teplotou v místnosti a ročním obdobím. Více případů SIDS se stane v zimních měsících.
- Předčasné narození a nízká porodní váha – riziko syndromu náhlého úmrtí klesá se zvyšujícím se věkem a rostoucí vahou novorozence.
- Pozdní nebo žádná prenatální péče.
- Mužské pohlaví dítěte – SIDS mírně častěji postihuje chlapce.

### JAKÁ JSOU PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ PROTI SIDS

- Dítě ukládejte ke spánku vždy na záda. Používejte pevnou spací podložku. Autosedačky a polohovačky nejsou vhodné pro každodenní pravidelné spaní. Spací pytel je bezpečnější než pokrývka. Nedá se totiž přetáhnout přes hlavu.
- Dítě by mělo spát ve stejné místnosti jako rodiče, ale ne ve stejné posteli.
- Odstraňte z postýlky měkké předměty jako plyšové hračky a volně ležící lžkoviny. Týká se to i polštářů, příkrývek a mantinelů.
- Podstupujte v těhotenství pravidelnou prenatální péči.
- Nekuřte během gravidity a po porodu.
- Kojte.

Ažkoli několik velkých studií

prokázalo snížené riziko syndromu náhlého úmrtí u kojenců dětí, jiné studie tuto spojitost nepotvrdily. Není proto možné jednoznačně říci, že kojení je prevencí SIDS, nicméně jako základní a nejpřirozenější příjem potravy miminka prospívá dětem po všech stránkách.

- Dítě by nemělo spát v přehřáté místnosti. Při spaní mu ničím nezakrývejte hlavičku.
- Pořídte si monitor dechu, přidá vám na klidu v duši. Pokud dodržíte všechna doporučení výrobce, je to opravdu spolehlivá pomůcka. Samozřejmě se může stát, že dojde ke spuštění bez zjevného důvodu, takové případy existují. Každopádně je třeba okamžitě volat pomoc. Úzkostným maminkám je monitor dechu velkým pomocníkem.
- Nechte kojence očkovat všemi doporučenými vakcínami.

- Během dne kojence pokládejte na bříško. Uspádněte tak jeho rozvoj a minimalizujte případný výskyt poziční plagiocefalie (laicky – placaté hlavy). Dítě však nikdy nenechávejte v této poloze bez dozoru.
- Zvažte používání dudlíku při usínání a spánku miminka v prvním roce života. Doporučení jsou následující. Dudlík by měl být používán při ukládání dítěte ke spánku. Pokud mu po usnutí vypadne, neměl by být vrácen zpět do úst. V případě, že ho děťátko odmítá, neměl by mu být vnucován. Dudlík by neměl být namáčen do žádných sladkých tekutin nebo potravin. Je třeba ho často vyvařovat a měnit. Několik studií informovalo o podstatně nižší četnosti syndromu náhlého úmrtí u kojenců, kteří používají ve spánku dudlík. Prozatím však chybějí informace o mechanismech ochrany před SIDS při jeho používání.

- Poučte osoby, které se starají o vaše dítě, o těchto preventivních opatřeních.
- Naučte se první pomoc. Když se stane, že vaše dítě zapomene na několik vteřin dýchat, obvykle jím stačí zatřást, probudit ho a znovu se nadechne. Pokud ovšem nedýchá a je promodralé, okamžitě zahajte

resuscitaci, a to tímto způsobem:  
1. uvolněte dýchací cesty mírným záklonem hlavy  
2. 5x vdechněte z úst do úst a nosu, aby se zvedl hruďník, udržujte

frekvenci 2–3 dechů za sekundu  
3. masírujte hruďník kosti dvěma prsty, minimálně 120 stlačení/min.  
První příčina syndromu náhlého úmrtí je stále neznámá. Ani při dodržení všech preventivních opatření nemohou mít tedy rodiče bohužel jistotu, že u jejich dítěte k SIDS nedojde. ■

SIDS je příčinou asi 40 % všech úmrtí kojenců starších jednoho měsíce. Průměrný výskyt SIDS je asi 0,5 na 1000 dětí, nejvyšší je v Japonsku – 0,09 na 1000 kojenců. Na Novém Zélandu je výskyt nejvyšší – 0,8 na 1000 a v USA je ve středním pásmu 0,57/1000 kojenců. V ČR se pohybuje v posledních letech kolem 0,2 na 1000 kojenců, to znamená, že na SIDS zemrou dva z každých deseti tisíc kojenců.