

2 Νοεμβρίου 2016

Ύπνο στο δωμάτιο των γονιών για τα νεογνά - Προς αποφυγή αιφνιδίου θανάτου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα Υόρκη

Για τη μείωση της νεογνικής θνησιμότητας κατά τη διάρκεια του ύπνου, για παράδειγμα λόγω του συνδρόμου αιφνιδίου θανάτου, η Αμερικανική Ακαδημία

Παιδιατρικής, συστήνει στους γονείς να τοποθετούν την κούνια στο δωμάτιο τους, σύμφωνα με νέες κατευθυντήριες οδηγίες που εξέδωσε.

Όπως αναφέρεται στις νέες οδηγίες, που παρουσιάστηκαν στο ετήσιο συνέδριο της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής στο Σαν Φρανσίσκο, αλλά και στο επιστημονικό έντυπο *Pediatrics*, τα νεογνά θα πρέπει τουλάχιστον τους πρώτους έξι μήνες της ζωής τους να κοιμούνται στο ίδιο δωμάτιο με τους γονείς τους, ή ακόμα και για τον πρώτο χρόνο, καθώς μελέτες έχουν δείξει ότι η πρακτική αυτή μειώνει τον κίνδυνο αιφνίδιου θανάτου έως και κατά 50%.

Επίσης, συστήνεται στους γονείς να κοιμίζονται τα νεογνά σε ύπτια στάση, σε σκληρή επιφάνεια στην κούνια τους, τυλιγμένα με ένα καλά τεντωμένο σεντόνι. Αντίθετα δεν θα πρέπει μέσα στην κούνια να υπάρχουν κουβέρτες, μαξιλάρια και μαλακά παιχνίδια. Έρευνες έδειξαν ότι ο ύπνος σε ύπτια στάση μείωσε κατά 53% τα ποσοστά αιφνίδιου θανάτου από το 1992 ως το 2001.

Παράλληλα τονίζεται ότι, αμέσως μετά τη γέννηση και για τουλάχιστον μία ώρα το νεογνό θα πρέπει να είναι σε επαφή δέρμα με δέρμα με τη μητέρα, ανεξάρτητα από το αν θηλάζει ή όχι και ανεξαρτήτως από το αν γεννήθηκε με φυσιολογικό τοκετό ή δια καισαρικής τομής. Με αυτό τον τρόπο το νεογέννητο αισθάνεται πιο ασφαλές, η θερμοκρασία του σώματός του διατηρείται πιο σταθερή, όπως και οι καρδιακοί του παλμοί.

Επίσης, φαίνεται ότι ο θηλασμός προσφέρει επιπλέον προστασία εναντίον στο σύνδρομο αιφνίδιου θανάτου. Μετά το τάισμα το βρέφος πρέπει να μεταφέρεται στην κούνια του.

Πρόκειται για την πρώτη σύσταση που κάνει η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής από το 2011 με στόχο τη δημιουργία ενός πιο ασφαλούς περιβάλλοντος ύπνου για τα βρέφη.

«Θέλουμε να φτιάξουμε έναν ξεκάθαρο και απλό οδηγό για τον τρόπο και τον τόπο που θα πρέπει να κοιμάται το νεογνό», εξηγεί η Ρέιτσελ Μουν μια από τις συντάκτριες των νέων κατευθυντήριων οδηγιών.

Περίπου 3.500 μικρά παιδιά πεθαίνουν κάθε χρόνο στις ΗΠΑ κατά τη διάρκεια του ύπνου εξαιτίας του συνδρόμου αιφνίδιου θανάτου ή από πνιγμό. Η νεογνική θνησιμότητα στις ΗΠΑ είχε μειωθεί τη δεκαετία του 1990 έπειτα από μια εθνική εκστρατεία για τη βελτίωση της ασφάλειάς τους στη διάρκεια του ύπνου, όμως μετά έμεινε στάσιμη.

Τα βρέφη κινδυνεύουν περισσότερο από το σύνδρομο αιφνίδιου θανάτου μεταξύ

του πρώτου και του τέταρτου μήνα της ζωής τους, όμως νέες έρευνες έχουν δείξει ότι οι κουβέρτες, τα μαξιλάρια και τα μαλακά παιχνίδια μπορεί να είναι επικίνδυνα και για βρέφη μεγαλύτερα των τεσσάρων μηνών.

Επιμέλεια: Μαίρη Μπιμπή

Πηγές: health.in.gr, ΑΠΕ-ΜΠΕ