

Ako postupovať, ak má vaše dieťa problém s dýchaním?

Ak sa ozve alarm monitora dychu, **skontrolujte farbu**. Ak je dieťaťo **šedé, veľmi bledé, nehýbe sa, nekladie odpor, odsajte** mu ústa a potom noštek. Ak sa ani po odsatí dieťaťo nenadýchlo a má stále zľú farbu, **pošúchajte mu chrbátik hore dolu 3x**.

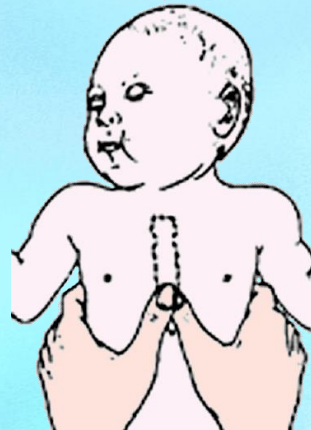
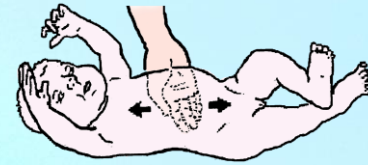
Ak ani toto nepomohlo položte dieťaťo na stôl alebo inú podložku, **zakloňte mu hlavičku**.

Vdýchnite vzduch, ktorý máte vo vašich ústach do dieťaťka (priložte vaše ústa tak, aby ste prekryli nos a ústa dieťaťka).

Odtiahnite vaše ústa, aby mohlo dieťaťko vydýchnuť. Nevdychujte veľa vzduchu do dieťaťka, hrudníček sa má zodvihnúť ľahko, ako keby dieťaťko spalo. **Dýchajte 30 – 40x za minútu**.

Po pol minúte skontrolujte či sa farba nezlepšila. Ak dieťaťko dýcha samo a má **dobrú farbu**, zostaňte s ním. Ak dieťaťko **nedýcha ale má dobrú farbu**, dýchajte ďalej 30 – 40 x za minútu.

Ak aj napriek dýchaniu je farba dieťaťka **veľmi zlá**, začnite **nepriamu masáž srdiečka**: nájdite v strede hrudníka kosť, na jej dolnú tretinu položte svoje dva palce, ostatnými prstami obopnite hrudník dieťaťka, **palcami zatlačte dolu**, aby ste **zatlačili hrudnú kosť asi o tretinu hlbšie a povoľte**, toto urobte **3x a potom 1x vdýchnite do dieťaťka**. **Opakujte celé asi 30 x za minútu**. Kontrolujte farbu dieťaťka každú pol minútu a keď sa začne farba zlepšovať, postupne ukončíte masáž a dýchanie. Ak sa farba zhorší, pokračujte v oživovaní.



Vážení rodičia,

SIDS - Syndróm náhleho a neočakávaného úmrtia dojčťa označuje ochorenie, ktoré postihuje deti do jedného roku. Bez akýchkoľvek varovných signálov dochádza k zástave dýchania počas spánku aj u zdravých detí a k uduseniu dieťaťka. Príčina SIDS nie je známa, sú však opatrenia, ktorými môžeme riziko vzniku SIDS znížiť.

vlastná samostatná postieľka v spálni s rodičmi

nefajčiť v miestnosti, kde dieťaťko spí



teplota izby 18-20°C



žiadne vankúš pod hlavičkou
poloha na chrbátiku

ponúknuť cumlík

dieťa príliš nenaobliekať, vzdušné oblečenie

žiadne hračky v okolí dieťaťka

spánok v spacom vaku

obliečka na matrac z bavlneného materiálu, pevne prichytená k jeho povrchu

NEZABUDNITE ZAVOLAŤ ODBORNÚ POMOC 155

Povedzte vaše meno, adresu, kde ste a povedzte im, že dieťaťko nedýcha.

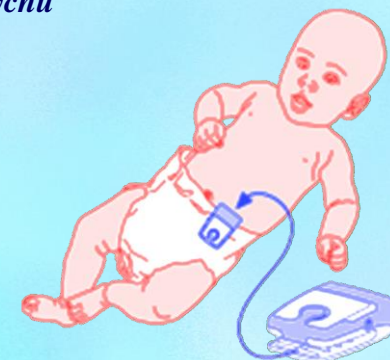
L. Chut'ková

Vážení rodičia,

predchádzať SIDS môžete nasledovnými opatreniami:

- Ukladajte svoje dieťa počas spánku do **polohy na chrbátik** a nie na bruško!
 - Dieťa má spať na **tvrdšom matraci!** Do príliš mäkkého matraca by sa tvárička dieťa mohla ľahko zanoriť. Matrac by nemal byť po druhom dieťati, ani po súrodencovi.
 - **Z okolia spiaceho dieťa odstráňte** ťažké prikrývky, vankúše, hračky, podbradník, látkové plienky a chlpaté dečky. Môžu dieťaťa sťažiť dýchanie počas spánku.
 - **Obliečku na matrac** prichyťte pevne k jeho povrchu.
 - **Prikrývku** zabezpečte tak, aby nesiahala vyššie, ako do polovice hrudníka a dieťa si ju nemohlo stiahnuť na hlavičku. Odporúča sa využitie zavinovačky alebo špeciálneho **dojčenského spacieho vaku**, v ktorom sa dieťaťo nevie zosunúť.
 - Dieťaťo **obliekajte do vzdušného oblečenia** (v lete ľahké pyžamká, v zime teplejšie z bavlneného materiálu), postačuje jedna vrstva. Nepoužívajte prikrývky navyše aby sa dieťaťo neprehrialo.
 - **Teplota vzduchu** v miestnosti určenej na spanie dieťaťa by mala mať približne **18 – 20° C**. Miestnosť má byť pravidelne vetraná.
 - Dieťa do jedného roka má spať vo **svojej postelke** a nie s rodičmi v jednej posteli. Hrozí totiž nebezpečenstvo priľahnutia alebo udusenía ťažkými prikrývkami alebo vankúšmi. Do jedného roka je vhodné, ak je jeho postelka vo vašej spálni.
 - **Dojčite**, dojčené deti sú menej častými obeťami SIDS oproti deťom nedojčeným.
- **Vyhýbajte sa fajčeniu a nevystavujte vaše dieťaťo ani zafajčeným priestorom**, aby ste ho neohrozovali cigaretovým dymom. Zabezpečte vášmu dieťaťu **spánok v nefajčiarskom prostredí**. Ak ste fajčiarka, nefajčite v prítomnosti dieťaťa a už vôbec nie v miestnosti, kde dieťa spí. Odstráňte cigaretový zápach zo svojich rúk, vlasov a oblečenia.
 - **Neužívajte drogy a alkohol!**
 - Ponúknite vášmu dieťaťu **cumlík**, ak už úspešne zvládlo dojčenie (najskôr od 4. týždňa). Deti, ktoré spia s cumlíkom, majú hlavičku otočenú na bok, čo bráni tomu, aby sa zaborili tváričkou do matraca.
 - Rodičia detí do 1 roka by mali byť poučení v rámci prevencie s rizikovými faktormi SIDS a so **zásadami prvej pomoci**, spýtajte sa svojho ošetrojúceho lekára na SIDS.
 - Prevencia je čiastočne možná využitím **monitoru dychu** pre rizikové skupiny detí. SIDS síce nezabráni, ale vás včas upozorní na zástavu dýchania.

Monitor dychu



Neonatologická klinika: <http://www.nspnz.sk/odd-nov-rodicom.html>

Verejná lekáreň: <http://www.nspnz.sk/odd-lekaren.html>