

Spoločné spanie* a SIDS:

700,000

Detí sa každoročne narodí v Anglicku a Walese¹

350,000

Bude spať v spoločnej posteli s jedným, alebo oboma rodičmi, kým dovŕšia vek 3 mesiace, bez rozdielu, či spoločné spanie rodičia plánovali, alebo nie²

Poradca pre zdravotníckych pracovníkov

Spánok v tesnom kontakte pomáha deťom upokojiť sa a podporuje dojčenie,^{3,4,5}

Ktoré je samo o sebe ochranným faktorom pred Syndrómom náhleho úmrtia (SIDS).⁶

Počas ktorejkoľvek noci spí v spoločnej posteli s rodičmi až 22 % bábätiok – takže dnes v noci bude v UK takto spať až 154 000 bábätiok.²

V ROKU 2014, ZOMRELO V UK NA SIDS 212 DETÍ, ČO PREDSTAVUJE 0.03% ZO VŠETKÝCH DETÍ NARODENÝCH V TOM ROKU⁷

Dáta dostupné z UK naznačujú že:

- polovica detí zomrela na SIDS počas spánku v samostatnej postieľke alebo kolíske.
- polovica detí zomrela na SIDS počas spoločného spania s dospelými. **Avšak až 90% z týchto bábätiok bolo zároveň vystavených rizikovým faktorom, ktorým je možné predchádzať.**^{#,8}

*Spoločným spaním sa rozumie akékoľvek spanie spolu s bábätkom (v posteli, na gauči, v kresle).

◊ Spoločné spanie v posteli: spanie s bábätkom v spoločnej posteli.

Dáta o úmrtiach na SIDS boli použité z poslednej case-control štúdie vykonanej v Anglicku.



1 z 3,300

Riziko SIDS pre všetky deti narodené v Anglicku a Walese



1 zo 180

Riziko SIDS počas spoločného spania na gauči^{1,9}



1 zo 180

Riziko SIDS ak jeden z rodičov užíva drogy alebo alkohol^{1,9}



1 z 800

Riziko SIDS ak jeden z rodičov pravidelne fajčí^{1,9}

AK BY SA RODIČIA VYHLI RIZIKOVÝM FAKTOROM, DALO BY SA POTENCIÁLNE ZABRÁNIŤ AŽ 90% ÚMRTIAM NA SIDS U DETÍ, KTORÉ SPALI SPOLOČNE S RODIČMI⁸

[unicef.uk/safesleeping](https://www.unicef.org.uk/safesleeping)

Ako zdravotník/zdravotníčka môžete pri diskutovaní s rodičmi na tému spoločného spania a SIDS (ako odporúča NICE (2014) CG37)¹⁰ pociťovať obavy.

Téma je veľmi komplexná a kontroverzná, taktiež v rozpore so životnou realitou mnohých rodičov. Možno cítite obavy, že môže byť nesprávne pochopená a môže skončiť úmrtím dieťaťa so závažnými dopadmi pre vašu kariéru. Z toho dôvodu môže vyzerať jednoduchšie odporučiť rodičom, aby nikdy spoločne nespali so svojim bábätkom.

Nanešťastie, takýto prístup nie je správny. Môže dokonca zvýšiť riziká pre dieťa:

- Malé bábätká sa v noci budia pomerne často a potrebujú sa kŕmiť. V mnohých domácnostiach bude týmto miestom posteľ, gauč, alebo kreslo – jednoducho preto, že nie je k dispozícii iné pohodlné miesto. Rodičia si môžu vybrať nebezpečnejšie miesto ako napríklad gauč, alebo kreslo, pretože sa budú snažiť vyhnúť posteli, ktorú považujú za nebezpečné miesto.
- Matky sa môžu pokúšať vyhnúť ležiacej polohe, aby nezaspali. Keďže sa väčšina bábätiiek kŕmi v častých intervaloch, je nebezpečnejšie, ak matka zaspí s dieťaťom posediačky. Mnohé matky prestanú dojčiť práve z dôvodu, že takéto dojčenie ich vyčerpáva. Deti tým prichádzajú o podporu zdravia, ktorú dojčenie prináša.
- Bábätkám prospieva ľudská blízkosť a pomáha im upokojiť sa. Mnoho rodičov sa postupne dopracuje k spoločnému spaniu, či to plánovali alebo nie, keďže je to jediný spôsob, ako sa im darí upokojiť dieťa.
- Niektoré deti sa ľahko upokoja v postieľke alebo v kolíske, mnohé však nie. Niektorí

rodičia, ktorí sa rozhodnú nespáť s dieťaťom v spoločnej posteli, využijú metódu „kontrolovaného plaču“, aby dieťa naučili spať v samostatnej postieľke. Táto metóda sa neodporúča. Tieto situácie môžu byť stresujúce tak pre rodičov, ako aj pre bábätko, môžu negatívne ovplyvňovať rast a vývoj dieťaťa a tiež môžu narúšať dojčenie.

Čo robiť?

SIDS nastáva veľmi zriedkavo (v 0.03%) a nikdy nebudeme schopní eliminovať všetky riziká. Prostredníctvom komunikácie zameranej na rodičov môžeme potenciálne znížiť riziko úmrtia na SIDS až v 90 % prípadov, kedy rodičia spia spolu s dieťaťom.

Dôležité: hovoriť rodičom, čo majú a čo nemôžu robiť, nepomáha. Namiesto toho pozorne načúvajte a ponúknite im informácie zodpovedajúce ich potrebám. Môže vám pri tom pomôcť návod, ktorý vypracoval Unicef UK ([unicef.uk/safesleeping](https://www.unicef.org.uk/safesleeping)).

Pamätajte si: malé bábätká sa budia a kŕmia v noci pomerne často, je to úplne normálne. Od takéhoto správania by nemali byť odnaučaná, pretože sa jedná o ich skutočné potreby. Prijatú túto realitu môže byť nápomocné aj pre rodičov. Môžete im v tom pomôcť ubezpečením, že ich bábätko sa správa úplne normálne a že nerobia nič nesprávne. Pociť istoty im môže pomôcť vyhnúť sa tlaku na hľadanie „riešení“ na tento „problém“.

Ponúknite rodičom materiály vypracované Unicefom UK s názvom 'Nočná starostlivosť o bábätko'. Nachádzajú sa tu všetky dôležité informácie a praktické návody ([unicef.uk/safesleeping](https://www.unicef.org.uk/safesleeping)). Užitočné sú tiež materiály na webovej stránke Durham University

(isisonline.org.uk) Je veľmi dôležité rodičom **vysvetliť**, že v nejakom bode približne polovica rodičov zvolí spoločné spanie s bábätkom a napriek tomu je SIDS veľmi zriedkavý a častejšie sa k nemu dochádza za určitých špecifických podmienok.

Zhrnutie:

- Spoločné spanie s bábätkom na gauči alebo v kresle je veľmi nebezpečné⁹ a je potrebné vyhnúť sa mu za každých okolností. Ak rodičia zaspia pri dieťati, posteľ je omnoho bezpečnejšie miesto ako gauč, alebo kreslo.*
- SIDS sa vyskytuje častejšie, ak jeden z rodičov užíva drogy, alebo alkohol;⁹ otvorená diskusia o tomto riziku môže rodičom pomôcť porozumieť, prečo je dôležité, aby pri dieťati nespali v prípade, že konzumovali alkohol alebo drogy. Alkohol a drogy tiež ovplyvňujú myslenie a konanie dospelých ľudí. Vysvetlite rodičom, že je potrebné, aby zabezpečili dieťaťu náhradnú starostlivosť, ak plánujú užiť takéto látky.
- Spoločné spanie je omnoho nebezpečnejšie, ak rodičia fajčia alebo fajčili počas tehotenstva;⁹ pomôžte rodičom porozumieť rizikám fajčenia a prestať s fajčením už počas tehotenstva.
- SIDS nastáva častejšie u detí, ktoré sa narodili s nízkou pôrodnou hmotnosťou alebo predčasne. Rodičia takýchto detí by mali zvážiť spoločné spanie najmä počas prvých mesiacov.⁹

Na diskusiu s rodičmi o tejto otázke si vyhradte dostatok času. Pomôžte im pri hľadaní riešení v ich konkrétnej situácii. Narušenie rutiny (ako napríklad dovolenka, či spanie u rodiny) môže taktiež zvýšiť riziko. Naznačte rodičom, že je potrebné pripraviť sa na takéto situácie vopred.

Pamätajte si, že šokujúce správy o spoločnom spaní nijako nepomáhajú. Nezodpovedajú

vedeckým poznatkom a zároveň strašia rodičov, vyvolávajú pocity viny a odrádzajú od otvorenej komunikácie.

*Postele pre dospelých často nie sú nadizajnované tak, aby spĺňali všetky podmienky bezpečnosti pre spoločné spanie. Odporučte rodičom, že viac informácií nájdu v materiály vypracovanom Unicefom UK's 'Caring for your baby at night'

UNICEF.UK/SAFESLEEPING

References

1. Office for National Statistics, "Birth Summary Tables, England and Wales: 2014." <http://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/livebirths/bulletins/birthsummarytablesenglandandwales/2015-07-15>
2. Blair, PS & Ball, HL (2004), "The prevalence and characteristics associated with parent-infant bed-sharing in England." Archives of Disease in Childhood, 89(12):1106-10. [doi:10.1136/adc.2003.038067](https://doi.org/10.1136/adc.2003.038067)
3. Ball, HL, Howel, D, Bryant, A, Best, E, Russell, C, & Ward-Platt, M (2016), "Bed-sharing by breastfeeding mothers: Who bed-shares and what is the relationship with breastfeeding duration?" Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics, 1-7. <http://doi.org/10.1111/apa.13354>
4. Ball, HL, Ward-Platt, M, Heslop, E, Leech, SJ, & Brown, KA (2006), "Randomised trial of infant sleep location on the postnatal ward." Archives of Disease in Childhood, 91(12), 1005. <http://doi.org/10.1136/adc.2006.099416>

5. Ball, HL (2003), "Breastfeeding, bed-sharing, and infant sleep." *Birth* (Berkeley, Calif.), 30(3), 181–8.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12911801>
6. Vennemann, MM, Bajanowski, T, Brinkmann, B, Jorch, G, Yücesan, K, Sauerland, C, & Mitchell, EA (2009), "Does breastfeeding reduce the risk of sudden infant death syndrome?" *Pediatrics*, 123(3), e406–10.
<http://doi.org/10.1542/peds.2008-2145>
7. Office for National Statistics, "Unexplained Deaths in Infancy, England and Wales: 2014."
<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/bulletins/unexplaineddeathsininfancyenglandandwales/2014>
8. Blair, PS, Sidebotham, P, Evason-Coombe, C, Edmonds, M, Heckstall-Smith, EM & Fleming, P (2009), "Hazardous co-sleeping environments and risk factors amenable to change: case-control study of SIDS in south west England." *BMJ* 339:b3666. doi: 10.1136/bmj.b3666
9. Blair, PS, Sidebotham, P, Pease, A & Fleming, P (2014), "Bed-Sharing in the Absence of Hazardous Circumstances: Is There a Risk of Sudden Infant Death Syndrome? An Analysis from Two Case-Control Studies Conducted in the UK." *PLOS One*. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0107799>
10. NICE 2014 CG37: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg37>