



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ  
NEMOCNICE V PRAZE

GYNEKOLOGICKO -  
- PORODNICKÁ KLINIKA

# SNIŽME RIZIKO SIDS



## SYNDROMU NÁHLÉHO ÚMRTÍ KOJENCE

SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME

# SIDS

SYNDROM NÁHLÉHO ÚMRTÍ KOJENCE je neočekávané úmrtí zdravého kojence ve spánku, kde ani podrobné vyšetření neodhalí příčinu.

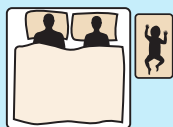
## JAK SNÍŽIT RIZIKO SIDS?



Ke spaní ukládejte kojence výlučně na záda.



Nepoužívejte v kojenecké postýlce měkké matrace, polštáře a kožešiny. Pokrývku založte pod okraj matrace u nohou a volný konec pokrývky nechte jen tak dlouhý, aby nezakrýval kojenci hlavičku.



Nikdy si neberte kojence na spaní do postele.

Nejbezpečnější místo pro spánek kojence je samostatná postýlka v pokoji rodičů.



Nekuřte v těhotenství.

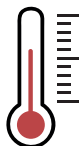
Ani po narození dítěte není kouření v prostředí, kde pobývá kojeneček, vhodné.



Kojencům od 1 měsíce věku nabídněte k usínání dudlík.

Pokud dítě spí a dudlík upustí, není potřebné mu ho vracet.

Pokud kojeneček dudlík odmítá, nenuťte mu ho.



Dbejte na to, abyste kojence nepřehřáli. K tepelné pohodě ve spánku při 16 °C postačí 2 tenké přikrývky, při 20 °C jedna tenká přikrývka a při 24 °C jen povlak bez náplně.

**POSKYTNĚTE TYTO INFORMACE VŠEM,  
KDO SE O VAŠE DĚTÁTKO STARAJÍ.**

 **V PŘÍPADĚ AKUTNÍCH PROBLÉMŮ VOLEJTE 155**