

## Dormitul cu bebelușul și Siguranța acestuia

Această fișă informativă rezumă dovezile provenite din cercetările referitoare la riscurile și beneficiile legate de dormitul împreună cu bebelușul într-un pat de adulți și siguranța bebelușului.

Pentru mai multe informații despre acest subiect și multe altele, vă invităm să vizitați [www.basionline.org.uk](http://www.basionline.org.uk).

Mulți părinți își aduc copilul să doarmă în patul lor, dar pentru majoritatea bebelușilor britanici acesta nu este locul în care dorm de obicei sau mereu. Somnul împreună cu părinții în același pat (bed-sharing) are loc de obicei pentru o parte a nopții sau pentru câteva nopți pe săptămână, deși unii copii dorm toată noaptea, în fiecare noapte, în patul mamei sau al părinților.

Deși mulți părinți cred că nu vor dormi niciodată cu bebelușul lor, cercetările arată că mulți dintre ei fac acest lucru din tot felul de motive. Aproximativ 50% dintre copiii din Marea Britanie dorm în același pat cu părinții până la momentul în care au 3 luni, iar în orice noapte a săptămânii o cincime din toți copiii dorm cu un părinte. Cei mai mulți dintre aceștia sunt copii alăptați la sân și trei sferturi (70-80%) din bebelușii alăptați dorm împreună cu mama sau părinții în primele luni. Este important ca TOȚI părinții să fie informați despre dormitul în același pat cu copilul și să se gândească la modul în care vor gestiona îngrijirea acestuia pe timpul nopții.

### De ce se doarme în același pat cu bebelușul?

Oamenii dorm în același pat cu bebelușul din mai multe motive și în multe circumstanțe diferite. Iar asta se face mai mult - sau mai puțin - în siguranță. Când este făcut accidental, fără să se ia în considerare siguranța bebelușilor, poate fi foarte periculos. Unii bebeluși sunt de asemenea vulnerabili și datorită unor factori specifici.

Cel mai frecvent motiv pentru care părinții dorm cu copiii este alăptarea pe timpul nopții. Copiii alăptați la sân se hrănesc frecvent deoarece laptele matern este ușor digerat iar acest lucru trebuie făcut atât noaptea cât și ziua. Hrănirea frecventă pe timpul nopții ajută mamele să producă lapte suficient. Multe mame care alăptează consideră că dormitul în același pat face îngrijirea pe timp de noapte mai puțin deranjantă după primele câteva săptămâni, iar mamele care dorm cu bebelușii lor îi alăptează în general timp de mai multe luni.

Alte persoane dorm astfel pentru stabilirea unei legături cu copilul, mai ales dacă trebuie să-și lase bebelușul în timpul zilei, cât timp merg la muncă; unii fac acest lucru atunci când copilul lor este bolnav, pentru a-i acorda o atenție deosebită. Multe familii din întreaga lume dorm astfel deoarece este normal pentru cultura lor. Uneori se doarme cu bebelușul pentru că părinții nu își pot permite să cumpere un pătuț sau pentru că dorm temporar într-un loc unde nu există unul (de exemplu, în vizită la prieteni / familie sau în vacanță).

Uneori părinții adorm cu bebelușii lor accidental, fără să vrea acest lucru. Aceste situații pot fi foarte periculoase, mai ales dacă se întâmplă pe canapea sau fotoliu, după consumul de alcool sau de droguri. Deoarece fiecare noapte este diferită, părinții ar trebui să se gândească la siguranța împărțirii patului cu bebelușul de fiecare dată!

## Împărțirea patului, SMSS și potențiale riscuri

Deși unele cazuri de decese în urma dormitului în același pat (sau pe canapa) implică accidente legate de comportamente periculoase, altele nu au o cauză explicită și se numesc SMSS (Sindromul morții subite la sugari), cunoscut și sub denumirea de "moarte în pătuț".

Decesele SMSS au loc indiferent de unde dorm copiii, dar studiile au arătat că unii copii sunt mai vulnerabili decât alții. Mai multe studii din întreaga lume au descoperit că bebelușii a căror moarte a survenit inexplicabil (SMSS), au dormit cel mai probabil cu un adult. Investigații mai detaliate au arătat că situațiile de decese în urma dormitului împreună cu părinții implică, de obicei, o combinație de efecte ale acestei acțiuni și alți factori.

Fumatul este asociat cu maladiile SMSS indiferent de unde doarme copilul, dar asocierea este mai puternică atunci când este combinată cu somnul părinte-bebeluș în același pat. Fumatul mamei în timpul sarcinii pare să aibă cea mai mare influență, urmată de fumatul mamei sau partenerului după naștere. Evitarea combinației dintre fumat și dormit în același pat reduce, prin urmare, șansa de SMSS. Evitarea fumatului are cel mai mare impact.

Alți factori asociați cu SMSS în timpul dormitului cu un bebeluș includ prematuritatea la sugari și greutatea scăzută la naștere, consumul parental de alcool sau droguri și somnul pe canapea. Deși este clar că bebelușii alăptați prezintă rate mai scăzute de SMSS (atât pentru bebelușii care dorm în pătuț, cât și pentru bebelușii care dorm cu părinții) decât cei care nu sunt alăptați, nu este clar modul în care combinația alăptat-dormit în același pat afectează riscul SMSS, având în vedere că de obicei există mulți alți factori implicați.

## Cum se doarme în același at cu bebelușul



Paturile pentru adulți nu sunt concepute pentru a asigura siguranța bebelușilor. Părinții trebuie să facă asta! Uitați-vă la pat și unde este poziționat acesta: asigurați-vă că bebelușul nu poate cădea în golul dintre pat și perete sau alte piese de mobilier. Țineți bebelușul departe de orice pernă. Scoateți așternuturile grele care ar putea acoperi copilul.

Gândiți-vă la înălțimea patului și dacă pe jos pardoseala este tare în cazul în care bebelușul cade.

Studiile efectuate pe mamele care își alăptează copiii și care dorm împreună cu aceștia arată că cei doi dorm în mod automat mai apropiați, cu fața unul spre celălalt și se trezesc în același timp. Mamele pun bebelușul pe spate, la nivelul sânilor, pe suprafața saltelei (departe de perne). Mama adoptă o poziție protectoare în pat, curbată în jurul copilului, cu brațul deasupra capului copilului și cu genunchii îndoiți sub picioare. Această poziție protejează copilul de frig, căldură, așternuturi și partenerii din pat.

Un studiu restrâns a demonstrat că mamele care nu alăptau și-au pus copiii mai sus în pat, la înălțimea feței părinților, poziționați între sau pe perne. Ele nu și-au privit constant bebelușul și nu au adoptat poziția de „protecție” a somnului. Acest lucru sugerează că dormitul în același pat poate fi mai puțin sigur pentru mamele care nu alăptează, cu excepția cazului în care comportamentul de mai sus poate fi învățat, lucru necunoscut încă. Un pat atașat patului părinților pe trei laturi sau un „pătuț lateral adiacent”, care se atașează la patul dumneavoastră pot fi o opțiune potrivită dacă vreți să fiți aproape de copilul dumneavoastră, dar aveți îngrijorări cu privire la siguranța dormitului împreună cu acesta.

**Înainte de a dormi în același pat, gândiți-vă dacă sunteți mulțumit de siguranța copilului dumneavoastră.**