

**SIDS (sudden infant death syndrome) – syndrom náhlého úmrtí kojenců je stav, kdy dítě přestane náhle dýchat a pokud není zahájena účinná resuscitace, dochází k jeho úmrtí. Příčina syndromu není plně objasněna, na vině bude pravděpodobně nezralost center pro regulaci dýchání. Jsou ale známy rizikové faktory a také existují jednoduchá preventivní opatření, která snižují riziko SIDS.**

## Preventivní opatření

### 1. TEPLOTA

- Optimální teplota v místnosti, kde kojeneček spí, je 20°C. Nepřetápět.
- Je nutno krátce a opakovaně větrat.
- Dítě oblékat přiměřeně, pokud se potí na šíji, je mu příliš teplo.

### 2. SPRÁVNÉ POLOHOVÁNÍ DÍTĚTE

- Nenechávat spát na bříšku.
- Polohovat na záda s hlavičkou na bok, střídat strany.
- V prvním roce má dítě spávat ve své vlastní postýlce v ložnici rodičů.
- Nedávat do postýlky příliš měkkou matraci.
- Nedávat do postýlky kolem hlavy polštáře, plyšáky ani jiné hračky.
- Děti se sklonem k ublinkávání uložit do mírně zvýšené polohy.
- Po krmení nechat dítě odříhnout.



### 3. NEUŽÍVAT NÁVYKOVÉ LÁTKY

- Nekouřit u dítěte, hlavně kojící matky.
- Kojící matky nesmí požívat alkohol ani drogy.
- Opatrnost u léků u kojících matek.

### 4. PREVENCE INFEKCE

- Kojení.
- Očkování proti přenosným dětským nemocem.

### 5. MONITOR DECHU

- Vždy zapnutý.
- Nejdéle 2 roky starý.
- Možnost zapůjčení na našem novorozeneckém oddělení prostřednictvím Nadace Křižovatka.

## Známky ohrožení života a selhávání životních funkcí

- dítě je prošedlé, bledé
- nereaguje, nemá normální držení těla a svalové napětí
- nedýchá
- netluče mu srdce, nejsou hmatné jeho úderý na hrudníku

## Resuscitace kojence

### LETÁK NA VIDITELNÉM MÍSTĚ



Tento letáček ponechte na viditelném místě. Uložte si do telefonu číslo rychlé záchranné služby **155**.

### 1) VYČISTĚTE ÚSTA



Pokud dítě nereaguje, je prošedlé, uvolněte dítěti dýchací cesty a vyčistěte ústa.

### 2) DÝCHÁ?



Poslechněte si, zda dítě dýchá. Sledujte pohyby hrudníku.

### 3a) DÝCHÁ POKLEPEJTE



Když dítě dýchá, položte jej do této pozice a volejte **155**. Dále dítě pozorujte. Při podezření na cizí těleso v dýchacích cestách dítě jemně poklepejte po zádech.

### 3b) NEDÝCHÁ 2 VDECHY



Pokud dítě nedýchá, položte ho rovně na záda na pevnou podložku. Mírně zakloňte hlavičku a předsuňte bradu. Přiložte ústa na nos a pusinku a jemně do dítěte **2x vdechněte** vzduch z vašich úst.

### 4) VOLEJTE 155



Jestliže po 2 až 4 vdeších dítě nejeví známky života, volejte **155 a začněte s masáží srdce**. Je dobré nechat telefon na hlasitý odposlech, dispečer RZP vás bude v resuscitaci vést. Snažte se přivolat další pomoc z okolí.

### 5) MASÁŽ SRDCE



Položte dva prsty na hrudní kost uprostřed spojnice prsních bradavek, zmáčkněte hrudník do hloubky 2 cm. Jedno stlačení za půl sekundy.

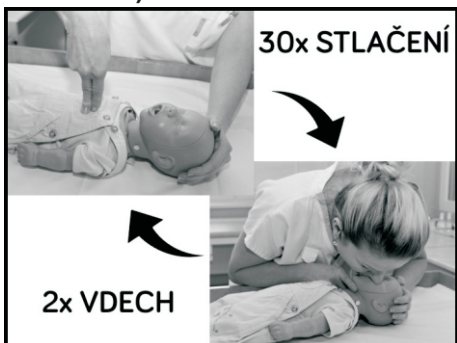
[www.nemuh.cz](http://www.nemuh.cz)

### 6) VDECH



Po **30 kompresích** srdce přiložte svá ústa na ústa a nos dítěte a proveďte **2 vdechy**. Hrudník se musí zvedat.

### 7) POKRAČUJTE



**Pokračujte v resuscitaci 30 kompresí srdce 2 vdechy** až do obnovení životních funkcí nebo do příjezdu záchranné služby.

[www.nadacekrizovatka.cz](http://www.nadacekrizovatka.cz)