



Nosmakšana



Kā šādas situācija rodas

Visbiežāk bērns var nosmakt, ja viņš ir nepareizi pozicionēts gultiņā, atradies pieaugušo gultā vai dīvanā. Nosmakšana var notikt, ja, piemēram, bērns iekrīt starp gultas matraci un sienu vai gultas rāmi, uz bērna sejas vai galvas pārkrīt kāds audums vai priekšmets (gultasveļa, sega, apģērbs, mīkstās rotallietas), kāda cita persona uzguļas bērnam virsū. Tāpat bērns pats var uzvilkt sev galvā polietilēna maisiņu, spēlējoties ar auklām, kurpju šņorēm, žalūziju auklām, vadiem, aptīt tos sev ap kaklu.



Kādas ir iespējamās sekas

Visbiežāk nosmakšanas sekas ir bērna nāve.



Kā bērnu pasargāt

- Bērnam ir jāguļ savā gultiņā vienam, nevis vecāku gultā vai dīvanā, bet, ja rodas situācijas, kad to nodrošināt nav iespējams, pārliecinies, ka bērns neguļ pie gultas ārējās malas, vai, ka tai ir apmale. Vairāk par bērnu drošu gulēšanu var lasīt [šeit](#);

Ja tomēr vecāki vēlas gulēt vienā gultā ar bērnu, nepieciešams ievērot drošības pasākumus:

- gulta nedrīkst būt pārāk šaura, lai bērns nepārkarstu, kā arī neizkristu no gultas;
- ja gulta ir liela, tad jānodrošina barjeras – pakaviņš vai sarullēta sega,
- jāuzmanās un jāievēro drošības pasākumi, lai naktī vecāku sega vai spilvens nepārsegtu bērna seju. Ieteicams mazuli neapsegt ar vecāku segu, bet lietot atsevišķu sedziņu vai zīdaiņu guļam- maisu;
- gultas virsmai jābūt ar stingru un gludu pamatni, lai pareizi balstītu bērna ķermeni;
- bērns nedrīkst gulēt vienā gultā ar citiem bērniem, kā arī nedrīkst atstāt zīdaiņi vecāku gultā vienu pašu.

Abiem vecākiem, ar ko bērns guļ vienā gultā, šie drošības pasākumi ir jāzina un jāapzinās iespējamie riski, ja tie netiek ievēroti. Piemēram, nevajadzētu nakts laikā vienam no vecākiem ņemt bērnu gultā sev blakus, neinformējot par to otru vecāku. Tāpat, ja vecāki lieto kādus nomierinošus medikamentus, jūt lielu nogurumu un ir bijis ilgs bezmiega periods, kā arī, ja ir lietots alkohols vai kāds no vecākiem ir smēkētājs – gulēt ar zīdaiņi vienā gultā nav droši! Nav arī ieteicams gulēt kopā ar zīdaiņi dīvanā vai atpūtas krēslā. Drošības pasākumiem jāvērs īpaša uzmanība un bērnam nav ieteicams gulēt vienā gultā ar vecākiem, ja mazulis ir vecumā līdz 4 mēnešiem, kā arī dzimis ar zemu jaundzimušā svaru vai priekšlaicīgi.

- bērna gultiņas redzeļu atstarpes nedrīkst būt platākas par 6 cm; tāpat nedrīkst būt šķirbas starp matracīti un gultu, kur bērns var ievelties;
- neliec bērna gultiņā rotallietas, spilvenus, lupatiņas, dvieļus, apģērbus, segas, auduma apmalītes;
- polietilēna maisiņus glabā bērnam nepieejamā vietā;
- nedod spēlēties ar rotallietām, kuru detaļas vai auklas ir garākas par 22 cm (velkamajām rotallietām – 80 cm); tāpat neizmanto knūpišus, kuru plastmasas ķēdes vai auklas garums pārsniedz norādīto garumu;

- bērnam izvēlies apģērbu (cepurīti, krekliņus, u.tml.) bez aukliņām, kuras bērns var iesūkt, priekšroku dodot, piemēram, klipšiem;
- neatstāj bērnu guļam uz vēdera nepieskatītu;
- nodrošini, lai bērns nevar piekļūt žalūziju auklām, novietojot tās augstāk un ierobežojot bērna piekļuvi logam. Tāpat nodrošini, lai bērns nevar piekļūt dažādu elektroierīču vadiem.