



## Nosmakšana



Kā šādas situācija rodas

Visbiežāk bērns var nosmakt, ja viņš ir nepareizi pozicionēts gultiņā, atradies pieaugušo gultā vai dīvēnā. 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 rotaļlietas), 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 dīvēnā, bet, ja rodas situācijas, kad to nodrošināt nav iespējams, pārliecinies, ka bērns neguļ pie gultas ārējās malas, vai, ka tai ir apmale;
- 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 rotaļlietas, spilvenus, lupatiņas, dvieļus, apģērbus, segas, auduma apmalītes;
- polietilēna maisiņus glabā bērnam nepieejamā vietā;
- nedod spēlēties ar rotaļlietām, kuru detaļas vai auklas ir garākas par 22 cm (velkamajām rotaļlietām – 80 cm); tāpat neizmanto knupīšus, kuru plastmasas ķēdes vai auklas garums pārsniedz norādīto garumu;
- bērnam izvēlies apģērbus (cepurīti, kreklīšus, u.tml.) bez auklīnām, 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.