



ACADEMY OF
**Breastfeeding
Medicine**



Ύπνος στο ίδιο κρεβάτι με τη μητέρα

Μαρία Μπενή, Ειδικευόμενη Παιδιάτρος
Αρεταίειο Νοσοκομείο – Νεογνολογική Κλινική ΕΚΠΑ



ACADEMY OF
**Breastfeeding
Medicine**

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

Στόχος:

- προώθηση
- προστασία
- υποστήριξη

του θηλασμού και της γαλουχίας του ανθρώπου

“Co-sleeping”, “Bed Sharing”

- Συγκοίμηση ή **Co-sleeping**

Γονείς (ιδίως η μητέρα) και βρέφη (ή/και νήπια) κοιμούνται σε στενή κοινωνική και / ή σωματική επαφή σε **διαφορετικό** έπιπλο - κατά μήκος

- **Bed Sharing**

Ένα από τα είδη συγκοίμησης, στο **ίδιο** έπιπλο (καναπές, κρεβάτι)



“Co-sleeping”, “Bed Sharing”

Σε όλο τον κόσμο, ποικίλλει ως πρακτική

Όλες τις μορφές του, δεν έχουν τους ίδιους κινδύνους ή οφέλη

- ✓ προστασία από κρύο
- ✓ μεγαλύτερη διάρκεια του θηλασμού
- ✓ ενίσχυση γονικής συμπεριφοράς (attachment parenting)
- ✓ εδραίωση του θηλασμού
- ✓ αντιμετώπιση της ελονοσίας



“Co-sleeping”, “Bed Sharing”

- Βρεφική θνησιμότητα
 - ✘ ασφυξία,
 - ✘ σύνδρομο αιφνίδιου βρεφικού θανάτου

Αμφιλεγόμενη πρακτική

Αρχές δημόσιας υγείας αποθάρρυναν όλους τους γονείς από την κοινή χρήση κρεβατιού

Ασφυξία και co-sleeping

Κατά τη διάρκεια του ύπνου είτε από

- τυχαία παγίδευση στην επιφάνεια του ύπνου
- υπερκάλυψη από ενήλικα ή μεγαλύτερο παιδί

(Έρευνες που χρησιμοποιούν μη επιβεβαιωμένα πιστοποιητικά θανάτου)

Η U.S. Consumer Product Safety Commission (USCPSC) έκανε συστάσεις εναντίον της χρήσης όλων των τύπων του co-sleeping και συμβούλεψε τους γονείς ενάντια στον ύπνο με τα βρέφη τους υπό οποιεσδήποτε συνθήκες

Περιορισμοί των μελετών

- Ελλιπείς πληροφορίες για τη χρήση **ουσιών ή αλκοόλ** του ενήλικα
- Δεν εξετάζεται η **θέση ύπνου** του μωρού την ώρα του θανάτου (πχ. πρηνής θέση)
- Ομαδοποιεί **όλα τα κρεβάτια σε μια κατηγορία**, δε διαχωρίζει γνωστά μη ασφαλή περιβάλλοντα ύπνου, όπως πολυθρόνες, καναπέδες, κρεβάτια νερού από άλλες, ασφαλέστερες επιφάνειες
- **Ασυνέπεια** στα κριτήρια για τη χρήση του όρου «επικάλυψη», **καμία επικύρωση** των συμπερασμάτων
- **Προκατάληψη** από τους ιατρούς και τους νοσηλευτές - ταξινόμηση των νεκρών θανάτων που συμβαίνουν μέσα σε ένα κρεβάτι, καναπέ ή καρέκλα με την παρουσία ενός ενήλικα ως θανάσιμος υπερκάλυψη ακόμα και εάν δεν υπάρχουν επαρκείς αποδείξεις
- Δεν υπάρχει **αυτοψία** (διάκριση θανάτου από SIDS / από πνιγμό)

Περιορισμοί των μελετών



- Ποικιλία της συμπεριφοράς του “bed-sharing” μεταξύ διαφορετικών πληθυσμών, ακόμη και ίδιων οικογενειών – διαφορετικός κίνδυνος
- Κακή κοινωνικοοικονομική κατάσταση αυξάνει το κίνδυνο για SIDS
- Διαφορετικός κίνδυνος ανάλογα με **θηλάζοντα / μη θηλάζοντα βρέφη**

Εντοπισμός των οικογενειών με μεγαλύτερη ανάγκη έγκαιρης καθοδήγησης και εκπαίδευσης για την προώθηση ασφαλούς ύπνου

SIDS και παράγοντες

SIDS και θηλασμός

- Μητρικός θηλασμός, ειδικά αποκλειστικός, στους 4 πρώτους μήνες ζωής
χαμηλός κίνδυνος
- *Μη επαρκή αποδεικτικά στοιχεία*

SIDS και κάπνισμα

- Καπνίστριες μητέρες
αυξημένος κίνδυνος
- Τα βρέφη δε πρέπει να μοιράζονται το κρεβάτι με τους γονείς που καπνίζουν

«Μπορεί να υπάρξει συσχέτιση μεταξύ του bed sharing και του SIDS στους καπνιστές, αλλά τα στοιχεία είναι ανεπαρκή μεταξύ μη καπνιστών. Αυτό δε σημαίνει ότι δεν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του bed sharing και του SIDS στους μη καπνιστές, αλλά τα υπάρχοντα δεδομένα δεν το αποδεικνύουν πειστικά»

Horsley T, Clifford T, Barrowman N, et al. Benefits and harms associated with the practice of bed sharing: a systematic review. Arch Pediatr Adolesc Med 2007;161:237–245

SIDS, Bed sharing και εθνικότητα

- Τα ποσοστά θανάτων από SIDS **είναι χαμηλά** στην Ασία (co-sleeping σύνηθες, διαφορετικό από το bed sharing σε USA)
- *Blair et al*: ένα μωρό που κοιμάται σε απόσταση από τη μητέρα του, σε σταθερή επφάνεια (Χονγκ Κονγκ, Ειρηνικός Ωκεανός) είναι διαφορετικό περιβάλλον από ένα μωρό που κοιμάται σε άμεση επαφή με τη μητέρα του σε ένα μαλακό στρώμα και καλύπτεται από ένα παχύ πάπλωμα (USA)
- Διαφορές ακόμη και εντός των Ηνωμένων Πολιτειών, ανάλογα την εθνικότητα και τη φυλή
- **Πολύ ισχυρή συσχέτιση εθνικότητας – φυλής και bed sharing**
- *McCoy et al*: μαύρες, ασιάτισσες και ισπανόφωνες μητέρες μοιράζονται το κρεβάτι τους 4-6 φορές περισσότερο από τις λευκές

SIDS, Bed sharing και εθνικότητα

Lahr et al (Αλάσκα)

- ❑ Υψηλό ποσοστό co-sleeping στους ντόπιους
- ❑ SIDS και bed sharing με γονέα που έχει ιστορικό **χρήσης ναρκωτικών** σε συνδυασμό με **πρηνή θέση** ή τον **ύπνο σε καναπέδες ή στρώματα νερού**

PRAMS (Pregnancy Risk Assessment Monitoring System) in Oregon

- ❑ Bed sharing πιο πιθανό σε γυναίκες που
 - δεν είναι λευκές
 - είναι άγαμες
 - θηλάζουσες
 - χαμηλού εισοδήματος
- ❑ Μη οικονομικοί παράγοντες αλλά πολιτιστικοί, σημαντικοί, ιδιαίτερα σε Μαύρους και των Ισπανούς

Συγκριτικές μελέτες

- *McKenna et al*: περισσότερες αφυπνίσεις, λιγότερος χρόνος στο 3 και 4 στάδιο του ύπνου - **προστατευτικό για SIDS**
- *Baddock et al*: Φυσικό περιβάλλον του σπιτιού, σύγκριση Bed sharing και το Co-sleeping, παράγοντες του ύπνου ως δυνητικοί κίνδυνοι ή οφέλη. **Τα παιδιά με το bed sharing χωρίς γνωστούς παράγοντες κινδύνου για SIDS απολαμβάνουν περισσότερο το μητρικό άγγιγμα και τη φροντίδα, αυξάνουν το μητρικό θηλασμό και οι μητρικές αντιδράσεις είναι ταχύτερες και συχνότερες – προστατευτική αλληλεπίδραση**

SIDS και Bed sharing

ΓΟΝΕΙΣ

- ✘ Κατανάλωση αλκοόλ από τη μητέρα (>δύο ποτά)
- ✘ Κόπωση των γονέων
- ✘ Συσχέτιση παχυσαρκίας, bed sharing και SIDS. Το βάρος σώματος προ εγκυμοσύνης μητέρων με *bed sharing* είναι μεγαλύτερο από αυτών χωρίς *bed sharing*
- ✘ Ψυχολογική και η φυσική κατάσταση του γονέα
- ☑ Κοινή χρήση του δωματίου με γονείς είναι **προστατευτικό**

ΒΡΕΦΗ

- ✘ Bed sharing με βρέφη ηλικίας < των 8 - 14 εβδομάδων



Θηλασμός και Bed Sharing

McKenna et al

- Βρέφη που μοιράζονταν ως ρουτίνα το κρεβάτι τους με τις μητέρες τους, θηλάζουν περίπου τρεις φορές περισσότερο κατά διάρκεια της νύχτας από τα βρέφη που συνήθως κοιμούνται ξεχωριστά
- Διπλάσια αύξηση στον αριθμό των επεισοδίων θηλασμού και 39% μεγαλύτερη διάρκεια

McCoy et al

- Bed sharing έως και 22% των νεογνών ηλικίας 1 μηνός
- Θηλάζουσες μητέρες τρεις φορές πιθανότερο από τις μητέρες που δεν θηλάζουν
- 95% των βρεφών μοιράζονται το κρεβάτι με έναν γονέα.

Blair et al

- Ο θηλασμός συνδέεται στενά με το bed sharing και στη γέννηση και στην ηλικία των 3 μηνών

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ - ΟΔΗΓΙΕΣ

Για τους επαγγελματίες υγείας

- Να σταθμίσουν προσεκτικά συστάσεις που παρεμποδίζουν την έναρξη και τη διάρκεια του μητρικού θηλασμού ως προς τα πολλά γνωστά οφέλη του για τα βρέφη, τις μητέρες τους και την κοινωνία
- Να λάβουν υπόψη τους εθνικές, κοινωνικοοικονομικές, σιτιστικές και άλλες οικογενειακές συνθήκες στη λήψη ιστορικού για τον ύπνο του βρέφους
- Να δώσουν πληροφορίες στους γονείς, να τους υποστηρίξουν και να τους ενθαρρύνουν να εκφράσουν τις απόψεις τους.
- Δεν υπάρχουν αρκετά στοιχεία για συστάσεις ρουτίνας για το co-sleeping. Οι γονείς πρέπει να εκπαιδεύονται σχετικά με τους κινδύνους και τα οφέλη του, αλλά και για τις μη ασφαλείς πρακτικές του ώστε να λάβουν τη δική τους τεκμηριωμένη απόφαση

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ - ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Προς τους γονείς σχετικά με τη διαμόρφωση του περιβάλλοντος ύπνου των νηπίων – δυνητικά μη ασφαλείς πρακτικές

- ✘ Περιβαλλοντική έκθεση στο καπνό και κάπνισμα της μητέρας
- ✘ Καναπέδες, πολυθρόνες ή ξαπλώστρες με βρέφη, στρώματα νερού ή στρώματα από πολύ μαλακά υλικά
- ✘ Κρεβάτια με παρακείμενους χώρους που θα μπορούσαν να παγιδεύσουν το βρέφος
- ✘ Τοποθέτηση του βρέφους στο κρεβάτι ενηλίκου σε πρηνή ή πλάγια θέση
- ✘ Κατανάλωση αλκοόλ ή ναρκωτικών από τον ενήλικα που μοιράζεται το κρεβάτι του
- ✘ Κοινή χρήση κρεβατιών με άλλα παιδιά
- ✘ Κοινή χρήση κρεβατιών με μωρά ηλικίας 8-14 εβδομάδων (μπορεί σχετίζεται περισσότερο με SIDS)

Εχουν ταυτοποιηθεί είτε στην επιστημονική βιβλιογραφία είτε από τη γνώμη των εμπειρογνομώνων

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ - ΟΔΗΓΙΕΣ

2.Προς τους γονείς σχετικά με τη διαμόρφωση του περιβάλλοντος ύπνου των νηπίων – ασφαλείς πρακτικές

- ✓ Βρέφος σε ύπτια θέση
- ✓ Χρήση σταθερής και επίπεδης επιφάνειας και αποφυγή στρωμάτων νερού, καναπέδων, πολυθρόνων, μαλακών υλικών και χαλαρών σκεπασμάτων
- ✓ Κουβέρτες τοποθετημένες γύρω από το στρώμα, έτσι ώστε το κεφάλι του βρέφους να μη καλυφθεί
- ✓ Σε κρύο δωμάτιο, το κεφάλι δε καλύπτεται. Τοποθέτηση του βρέφους σε παιδικό κρεβατάκι για να διατηρείται ζεστό (infant sleeper)
- ✗ Αποφυγή παπλωμάτων, μαξιλαριών και λούτρινων ζώων στο περιβάλλον ύπνου του μωρού
- ✗ Ποτέ μη βάζετε ένα μωρό για ύπνο πάνω ή δίπλα σε ένα μαξιλάρι
- ✗ Ποτέ μην αφήνετε ένα βρέφος μόνο του σε κρεβάτι ενηλίκων
- ✓ Ενημέρωση των οικογενειών για τους κινδύνους που κρύβουν τα κρεβάτια ενηλίκων.
- ✗ Να μην υπάρχουν κενά ανάμεσα στο στρώμα και σε κεφαλάρι, τοίχους, και άλλες επιφάνειες

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ - ΟΔΗΓΙΕΣ



- ✓ Τοποθέτηση ενός σταθερού στρώματος απευθείας επάνω στο δάπεδο μακριά από τους τοίχους
- ✓ Χρήση ενός κρεβατιού για βρέφη που να συνδέεται με τη πλευρά του κρεβατιού ενηλίκων. Έτσι παρέχει εγγύτητα και πρόσβαση στο βρέφος, αλλά ξεχωριστή επιφάνεια ύπνου.
- ✓ Κοινή χρήση δωματίου με τους γονείς - **προστατευτική** για SIDS

ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

- A. Περισσότερη έρευνα έτσι ώστε τα οφέλη, οι κίνδυνοι των bed sharing και co-sleeping και η συσχέτιση τους με το θηλασμό να γίνουν καλύτερα κατανοητά
- B. Πρωτόκολλα καλύτερα σχεδιασμένα και αμερόληπτα, με τυποποιημένες, σαφώς καθορισμένες μεθόδους συλλογής δεδομένων. Οι μελέτες πρέπει να βασίζονται στον πληθυσμό, έτσι ώστε ο πραγματικός κίνδυνος για SIDS ή από πνιγμό λόγω των bed sharing και co-sleeping να μπορεί να υπολογιστεί
- C. Προσεκτική εξέταση της ποικιλομορφίας των πρακτικών των bed sharing και co-sleeping μεταξύ των διαφορετικών εθνοκοινοτήτων αλλά και τεκμηρίωση τους ως μέρος των ερευνητικών πρωτοκόλλων
- D. Συνεχής μελέτη των επιπτώσεων του co-sleeping στη συμπεριφορά των βρεφών, στο SIDS και στο θηλασμό



Ευχαριστώ

