



Stopite narahlo kakor v copatih
naravnost pri glavnih vratih
v ta lepi dan, kot bi šli v pesem.
Svet naokrog je vabljev in vonljiv,

čudno resen in nemalo slovesen:
nekdo se je pravkar rodil.
In to je najlepša pesem.

...

Tone Pavček

ZDAJ. ZDRAVJE
DANES
ZA JUTRI

www.zdaj.net

Izberimo
varno opremo
za dojenčka



Začeli smo razmišljati o nakupu ali izposoji posameznih kosov pohištva in otroške opreme, ki jih bomo potrebovali v prvih mesecih po rojstvu otroka. V trgovinah je na voljo široka paleta različnih izdelkov za otroke, ki jih je »treba« imeti, mi pa se sprašujemo, kaj naj izberemo.

Da bi se lažje in pravilneje odločili, so v knjižici nanizane informacije o varnostnih zahtevah za tiste kose pohištva in otroške opreme, ki se najpogosteje uporabljajo.

Pozorni bodimo tudi na opozorilo, kateri izdelki se odsvetujejo, ker ne vplivajo ugodno na otrokov razvoj in povečajo tveganje otroka za poškodbe.

Ko izberemo varno opremo in pohištvo, pa ne smemo pozabiti, da se večina poškodb majhnih otrok zgodi predvsem zaradi nepravilne uporabe le-teh.

Zato vas vabimo, da si v Nasvetih za starše na spletni strani preventivnega programa ZDAJ www.zdaj.net, preberete naša priporočila za varno ravnanje.

Lahko pa se o tem posvetujete tudi z izbranim pediatrom.

OTROŠKI AVTOMOBILSKI SEDEŽ SKUPINE 0+ («LUPINICA«)



Kakšen otroški varnostni sedež izberemo?


- Ustrezati mora veljavnim **evropskim varnostnim standardom** (ECE 44/04 ali ECE R129 (i-Size)), kar preverimo na nalepki na sedežu;
- priložena naj ima jasna navodila o nameščanju in pritrditvi v avtomobil ter **varni** uporabi. Ustreza naj varnostnim zahtevam, navedenim v
 - nadaljevanju;
- primeren naj bo otrokovi starosti, teži in velikosti;
 - primeren naj bo za namestitev v naš avtomobil: preverimo dolžino pasov
- v avtomobilu, uporabo s podstavkom (base), uporabo ISOFIX sistema;
 - **enostaven naj bo za uporabo:** preizkusimo, ali je pripenjanje otroka v sedež
- s 3-točkovnim sistemom varnostnih pasov preprosto;
 - omogoča naj prilagajanje višine zgornjih trakov varnostnega pasu glede na velikost
- otroka;
 - nudi naj dovolj bočne opore, kar zagotavlja varnost v primeru bočnega trka ter čim manjše bočno nihanje glave in telesa tudi pri otroku, ki spi; ima naj dodatne vložke oziroma blazinice,
- ki jih namestimo za oporo glavic in ritki;
- ročaj za prenašanje varnostnega sedeža naj se enostavno in varno zloži;
 - snemljiva prevleka naj bo iz prijetnega, pralnega materiala svetlejših barv, da se poleti preveč ne segreje.

Na kaj moramo biti dodatno pozorni pri rabljenem varnostnem sedežu?

- **Ne priporočamo uporabe sedeža starejšega od 5 let**, ker je ogrodje večine sedežev izdelano iz umetnih
 - materialov, ki s staranjem izgubljajo prožnost in trdnost, spreminjajo pa se tudi zahteve varnostnih standardov;
- priložena naj ima **originalna navodila** proizvajalca o nameščanju in pritrditvi v avtomobil ter uporabi;
 - **naj bo brez vidnih poškodb ali manjkajočih delov** (polomljen ali počen del sedeža, skrivljen ali zarjavel
- mehanizem za pritrditev, natrgani ali izrabljeni pasovi za pripenjanje);
 - **ne uporabljajmo sedeža, ki je bil udeležen v prometni nezgodi, ko je v njem sedel otrok.** Zaradi delovanja kombinacije sil ob trku in teže otroka se spremeni struktura materialov v sedežu, kar oslabi njegovo zaščitno

OTROŠKA POSTELJICA

Kakšno otroško posteljico izberemo?

- 
- ⦿ Priložena naj ima **jasna navodila za sestavljanje in varno uporabo**. Ustreza naj varnostnim zahtevam, ki so navedene v nadaljevanju;
 - ⦿ **vzmetnica naj se** po dolžini in širini **tesno prilega** posteljnemu okvirju. Med vzmetnico in ograjo posteljice sme biti na vsaki strani največ 2 cm široka špranja. Vzmetnica naj bo zračna, čvrsta in primerno trda. Ustrezati mora evropskim varnostnim standardom o vnetljivosti;
 - ⦿ ko je vzmetnica v najnižjem položaju, mora biti posteljica globoka najmanj 50 cm (razdalja med zgornjo površino vzmetnice in zgornjim robom posteljne ograje), dno naj bo brez naklona;
 - ⦿ **posteljna ograja naj bo fiksna**, brez možnosti za dviganje in spuščanje, da otrok ne bi zdrsnil med posteljni okvir in ograjo ter se zadušil;
 - ⦿ ograja naj ima pokončne letvice z razmikom od 4,5 do 6 cm, da otrok ne more potisniti glave skozi odprtino, ker se lahko zadavi;
 - ⦿ stranice posteljice ne smejo imeti nobene okrasne odprtine, v katero bi se lahko zagostila dojenčkova glava;
 - ⦿ **posteljica ne sme biti polomljena oz. ji ne smejo manjkati letvice v ograji**, saj bi dojenček lahko zdrsnil v špranjo med razrahljano stranico in dnom posteljice ali potisnil glavo skozi odprtino ograje, kjer bi se zagostil;
 - ⦿ nima izbočenih ali drobnih okraskov, ki bi jih otrok lahko nesel v usta in se z njimi zadušil;
 - ⦿ če je posteljica **rabljena ali izdelana doma**, preverimo, ali je skladna z zgoraj navedenimi merami in varnostnimi zahtevami.

PREVIJALNA MIZA

Kakšno previjalno mizo izberemo?

- ⦿ Priložena naj ima **jasna navodila za sestavljanje in varno uporabo**. Ustreza naj varnostnim zahtevam, ki so navedene v nadaljevanju;
- ⦿ ima naj široko podnožje, ki zagotavlja stabilnost, ter dovolj veliko, čvrsto in neдрsečo podlogo;
- ⦿ ima naj **dvignjene robove na treh stranicah** (oziroma na dveh stranicah, kadar je globina previjalne mize večja od njene širine). Dvignjene stranice preprečujejo padec otroka s previjalne mize;
- ⦿ omogoča naj, da si na doseg roke pripravimo vse, kar potrebujemo za previjanje, vendar zunaj otrokovega dosega.



Nekatere previjalne mize imajo varnostni pas, s katerim lahko otroka pripnemo; vendar naj bo otrok vedno pod nadzorom odrasle osebe in na dosegu roke - tudi ko je pripet.



OTROŠKI VOZIČEK

Kakšen otroški voziček izberemo?

- ⦿ Priložena naj ima **jasna navodila za sestavljanje in varno uporabo**. Ustreza naj varnostnim zahtevam, ki so navedene v nadaljevanju;
- ⦿ globoki voziček naj ima **ravno dno, brez naklona**;
- ⦿ športni tip vozička pa naj ima tako hrbtno naslonjalo, ki se lahko povsem poleže tako, da je dno vozička ravno in brez naklona;
- ⦿ imeti mora **5-točkovni sistem varnostnih pasov**, kar pomeni, da ima obvezno pas za med noge, ki preprečuje, da bi otrok zdrsnil z vozička, in ramenske pasove, ki preprečujejo, da bi otrok na vozičku vstajal;
- ⦿ ima naj **naslon za noge**, ki preprečuje, da bi otroku noge prosto visele ali bi se z njimi dotikal tal;
- ⦿ na dveh kolesih vozička naj ima **dobro delujoče zavore**, ki so enostavne za uporabo in povsem blokirajo kolesa;
- ⦿ ima naj posebno varovalo, ki preprečuje, da bi se voziček zložil med tem, ko v njem sedi otrok;
- ⦿ če ima voziček košaro, v katero lahko odložimo stvari, mora biti le-ta zaradi stabilnosti vozička nameščena nizko nad zadnjima kolesoma vozička;
- ⦿ pri **rabljenem vozičku** bomo morali morda dokupiti varnostne pasove, ki morajo prav tako ustrezati veljavnim evropskim varnostnim standardom. Preverimo tudi, ali zavore dobro delujejo, in ali je tkanina na vozičku nepoškodovana in skozi njo ne gleda kakšen oster kovinski ali plastičen del.



DUDA

Kakšno dudo izberemo?

- ⦿ Ustreza naj varnostnim zahtevam, ki so navedene v nadaljevanju;
- ⦿ primerna naj bo otrokovi starosti. Otroku dudo ponudimo le, kadar je to res nujno potrebno, da se z njo potolaži ali lažje zaspi. Uporaba dude se ne priporoča potem, ko otroku začnejo rasti zobje;
- ⦿ naj bo močna, da ne razpade na manjše dele, s katerimi bi se dojenček lahko zadušil;
- ⦿ cucelj naj bo okrogel (ali malce sploščen) in čim mehkejši;
- ⦿ trdi ščitnik dude naj ima luknje za pretok zraka in naj bo dovolj velik in trden, da otrok dude ne more povleči v usta skupaj s ščitnikom in držalom;
- ⦿ **odsvetujemo uporabo dude, ki je v celoti izdelana iz mehkega materiala**, ker lahko otrok celo dudo povleče v usta in se zaduši;
- ⦿ duda je lahko opremljena s kratkim širokim trakom s sponko, ki jo pripnemo na otrokovo obleko, kadar gremo od doma; sponka mora imeti luknje za pretok zraka. Trak mora biti krajši od 22 cm in brez nanizanih drobnih delov, s katerimi bi se dojenček lahko zadušil.



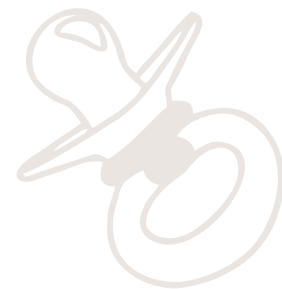
Duda na vrvici okrog vratu je nevarna za zadavitev otroka.

ROPOTULJICA



Kakšno ropotuljico izberemo?

- ⦿ Priložena naj ima jasna navodila za varno uporabo. Ustreza naj varnostnim zahtevam, ki so navedene v nadaljevanju;
- ⦿ ropotuljica naj bo oblikovana tako, da dojenčku omogoča lahek prijem in naj ne bo težka;
- ⦿ ročaj ali drugi deli ropotuljice naj bodo dovolj veliki in take oblike, da ne gredo v otrokova usta in zaprejo vhoda v žrelo oziroma grlo, npr. nima okroglih delov, velikih kot žogica za golf, je tudi brez drobnih delov, ki se lahko odtrgajo in zaprejo otrokove dihalne poti;
- ⦿ ropotuljica naj bo izdelana iz zdravju neškodljivih materialov in naj ne povzroča hrupa, ki bi poškodoval otrokov sluh.



DRUGE IGRAČE

za otroke, mlajše od 3 let

Kakšno igračo izberemo?

- ⦿ Priložena naj ima **jasna navodila za sestavljanje in varno uporabo**.

Ustreza naj varnostnim zahtevam, ki so navedene v nadaljevanju;



- ⦿ označena naj bo z znakom »CE«, ki pomeni, da je bila igrača načrtovana in proizvedena v skladu z vsemi predpisi EU glede varnosti igrač;

- ⦿ sledimo pravilu, da **mlajši kot je otrok, večja naj bo igrača**.

Pri izbiri igrače si pomagamo z oznako, ki opozarja, da igrača ni primerna za otroke, mlajše od 3 let. Nevarnost za zadušitev predstavljajo igrače, katerih premer je manjši od 3 cm, in igrače, ki se razstavijo na drobne dele (npr. plišaste igrače z drobnimi trdimi očmi, igrače z majhnimi okroglimi baterijami, majhne figurice živali ali ljudi, drobne kocke, žeblički);



- ⦿ igrača ne sme imeti strun, vrvic ali trakov, ki so daljši od 22 cm, ker se otrok z njimi lahko zadavi. Igrače na vrvici, ki jih obesimo preko posteljice, odstranimo takoj, ko se začne otrok dvigovati na roke in kolena ali je že star 5 mesecev;
- ⦿ igrača ne sme imeti ostrih robov in koničastih delov, na leseni igrači ne sme biti trsk. Ne kupujmo igrač z gibljivimi deli (vzmeti, pogonski mehanizmi, tečajji), ki lahko uščipnejo, urežejo ali ukleščijo otrokove prste;
- ⦿ igrača naj bo izdelana **iz zdravju neškodljivih in negorljivih materialov** ter pobarvana z zdravju neškodljivimi barvami, ki ne pokajo in se ne luščijo. Plišasta igrača mora biti izdelana iz pralnih in negorljivih ali počasi gorljivih tkanin, polnilo pa ne sme imeti drobnih delcev, s katerimi se otrok lahko zaduši.



ODSVETUJEMO UPORABO

Zakaj uporaba otroškega ležalnika/gugalnika ni priporočljiva?

- ⦿ Otroški ležalnik/gugalnik ne vpliva ugodno na otrokov razvoj. Dojenčka ovira pri samostojnih dvigih nog in medenice od podlage ter obračanju na bok, kar zavira ustrezne mišične aktivnosti in zaznavno-miselne procese.
- ⦿ V trgovinah in na spletu so na voljo različni modeli ležalnikov/gugalnikov in raznih blazin, ki imajo funkcijo tresenja (vibriranja). Nikakor niso primerni za spanje, stresanje pa lahko povzroči poškodbe možganov pri dojenčku.
- ⦿ Uporaba ležalnika/gugalnika poveča tudi tveganje otroka za poškodbe zaradi padca z višine, kjer gre skoraj vedno za poškodbe glave. Največ poškodb se zgodi, ko dojenček ni pod nadzorom odrasle osebe in skupaj z ležalnikom pade s kuhinjskega pulta, mize ali kavča.

Visoko tveganje predstavljajo vibrirajoče blazine, na katerih je dojenček nameščen (pripet) v trebušni položaj in v tem položaju največkrat zaspi brez nadzora staršev. Spanje na trebuhu poveča tveganje za zadušitev z blazino in za sindrom nenadne smrti dojenčka, zato naj dojenček vedno spi v svoji posteljici na hrbtu.

ODSVETUJEMO UPORABO

Zakaj uporaba kopalnega stolčka/ležalnika ni priporočljiva?

- ⦿ Poveča tveganje otroka za utopitev, ker starši zaradi lažnega občutka varnosti pogosto za krajši čas pustijo otroka samega v kopalni kadi v kopalnem stolčku/ležalniku.

Majhni otroci se lahko utopijo že v nekaj centimetrov globoki vodi. Zato mora biti dojenček v kopalni kadi ves čas pod nadzorom odrasle osebe in na dosegu rok oziroma ga držimo tudi, če je nameščen v kopalnem stolčku/ležalniku.

Zakaj uporaba hojce ni priporočljiva?

- ⦿ Hojca ne vpliva ugodno na otrokov razvoj, pokončno držo, ravnotežje in hojo.
- ⦿ Poveča se tudi tveganje otroka za poškodbe. Otrok se s hojco giblje zelo hitro, zato so pogosti padci po stopnicah, trki s pohištvom ali steklenimi površinami.
- ⦿ Otrok je v hojci višji, zato lažje doseže električne kable gospodinjskih aparatov, vrata pečice ali posode z vročimi tekočinami, ki jih lahko prevrne nase in se popari.
- Prav tako lažje doseže tudi strupene rastline, zdravila, gospodinjske kemikalije,





Več informacij
o skrbi za zdravje in varnost vašega dojenčka
poiščite na spletni strani programa
preventivnega zdravstvenega varstva
otrok in mladostnikov:

www.zdaj.net

Verza na naslovnici sta iz pesmi Toneta Pavčka Rojstvo, ki je bila objavljena v pesniški zbirki Majhnice in majnice: pesmi mnogih let za mnoge bralce (založba Miš, 2009)

Avtorica: **prim. dr. Mateja Rok Simon**

Oblikovanje: Kati Rupnik

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje,
Ljubljana, 2019

Tisk publikacije sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

Vsebina dokumenta je nastala s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma.

Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno Nacionalni inštitut za javno zdravje in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča Nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.

Oblikovanje in tisk gradiva sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Kohezijskega sklada - Evropskega socialnega sklada.

NIJZ Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**


**norway
grants**


EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD