



Svakodnevna pravila za pogodan džak za spavanje

Džak je prilagodjen sobnoj temperaturi a ne godišnjem dobu.

Džak za spavanje je prilagodjen prema veličini deteta.

Džakovi za spavanje se mogu dobiti za različite sobne temperature, u svim potrebnim različitim veličinama i za rano rođene i deca koja imaju probleme sa kukovima.

Za veličinu džaka za spavanje važi: vaše dete treba da izraste iz odgovarajućeg džaka za spavanje. Vaše dete ne sme da uraste u džak za spavanje, onda je džak za spavanje preveliki !



Detaljno objašnjenje za izbor pogodnog džaka za spavanje i za institucijsku upotrebu u porodilištu daje vam podsetnik, koji možete dobiti na stranici interneta www.praeventionskonzept.nrw.de

Dalje informacije za zdravo spavanje dobijete u svesci **Siguran san za moju bebu** ili na stranici interneta www.schlafumgebung.de

Herausgeber

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen
Fürstenwall 25
40219 Düsseldorf
Fax 0211 855-3211
info@mags.nrw.de
www.mags.nrw

© MAGS, Januar 2019

4. überarbeitete Auflage

Redaktion

Landeszentrum Gesundheit
Nordrhein-Westfalen
(LZG.NRW)
Gesundheitscampus 10
44801 Bochum
Telefon: 0234 91535-0
poststelle@lzg.nrw.de
www.lzg.nrw.de

Fotos: © rehrmann_fotodesign

Autorin

Hildegard Jorch,
Münster

Serbische Version

Siguran džak za spavanje za bebe

Informacije za izbor i upotrebu džaka za spavanje za bebe

Da vaše dete uvek sigurno spava, bilo bi najbolje da uvek upotrebljavate džak za spavanje: noću, ali i preko dana, kod kuće i na putu.

Gesundheit von Mutter & Kind

Landesinitiative **NRW.**

www.mags.nrw

Upotrebljavajte uvek džak za spavanje umesto pokrivača.

Za to postoje mnogo razloga:

- U odgovarajućem džaku za spavanje vaše dete spava sigurnije
- Detetu je uvek toplo, zaštićeno je i ako se pokreće i pokreće nogice
- Sa odgovarajućem džakom za spavanje vaša beba neće zepsti niti će se znojiti
- Sa odgovarajućem džakom za spavanje će se opasnost znatno smanjiti da vašoj bebi bude prevruće ili da se previše pokrije
- Sa džakom za spavanje beba se teže može okrenuti u rizičnu poziciju na stomak

Na čega trebate obratiti pažnju kod kupovine:

Za sada još nema DIN-Norma ili opšte-priznati standard za siguran džak za spavanje. Opšte-priznati standard je u pripremi. Kod kupovine sami morate obratiti pažnju na stvari koje džak za spavanje učine sigurnijim, da bi vaše dete dobro i zaštićeno spavalo.

Važno je na prvom mestu tačna

veličina: Sve mjere džaka treba da su prilagodjene prema veličini deteta, to važi i za rano rođene. Molimo vas da ne kupite preveliki džak za spavanje u koji dete treba tek da uraste. Moguće je da ćete stim vašoj bebi škoditi.

Tačna širina i dužina džaka za

spavanje: Džak za spavanje treba da paše u odnosu prema dužini tjela deteta i obima grudí. Preporuka za dužinu džaka za spavanje: dužina tela minus dužina glave plus 10 – 15 cm za rast deteta i da pokreće nogice.

Odgovarajući otvor oko vrata:

Toliko malo, da dete ne može proturiti glavu niti da se uvuče u džak. Ali toliko veliko, da vrat deteta ne bude stisnut. Preporuka ovde: jedan prst odraslog između vrata deteta i otvora oko vrata od džaka za spavanje.

Odgovarajući otvor oko ruke:

Otvor oko ruke ne sme biti preveliki, da se beba ne provuče sa rukama u džak ili da sasvim sklizne u džak (izvor nesreće). Džak za spavanje ne sme imati veznicu kod otvora ruke (izvor nesreće) i pritisno dugme za povećanje otvora oko ruke.

Gladak ledjni deo: Ledjni deo ne sme imati šav, elastičnu gumu, neravnost ili grubavosti u tkanini, niti u unutrašnjosti džaka.

Kod zatvarača obratite pažnju na:

Cipzar u sredini džaka da se zatvara samo u pravcu noge.

Dugmadi da se zatvaraju samo na ramenu ili u sredini džaka. Kod upotrebe džaka moraju biti zatvoreni. Našiveni dugmadi trebaju da se provere na otkidanje, a pritisno dugme na čvrsto zatvaranje.

Zatvarač (jež) treba izdržati pokretanje deteta i ne sme pri lakom potezanju da se otvori. Zatvarač (jež) mora biti tako postavljen, da kad nije namješten da ne može da dodje do prevelikog otvora oko vrata ili ruke.

Na čega treba paziti kod džaka za spavanje kod specijalnih zahtjeva?

Za **decu pod kontrolom** je potreban džak za spavanje sa otvorom za kablove. Kod **dece koja imaju probleme sa kukovima** džakovi za spavanje trebaju imati naročito veliki i široki nožni deo ali sa normalnim gornjim delom.

Ovde su kemijski-fizički zahtjevi koje kod kupovine morate ozbiljno shvatiti.

- **Mogućnost pranja** na 40 stepeni i mogućnost sušenja u sušilici rublja
- Velika **aktivnost disanja**, to znači brzo primanje vlage i odustajanje vlage materijala, veliki deo pamuka
- Koristiti materijale i boje **otporne na znoj i pljuvačku** i ne koristiti disperznu boju (azoboja)
- **Otpor materijala na stvaranje grudvice:** kod korištenja džaka ne smeju se stvoriti grudvice na materijalu, koji se onda mogu otkinuti
- **Nikakva zaštita od vatre i omekšivač** u tkanini, u postavi ili vatiranoj postavi
- Ne koristiti materijal sa **optičnim izbeljivačem** koji može da dodje u direktan kontakt sa kožom
- **Cipzari i dugmadi bez nikla**
- **Nikakvi fosfor-sastojci, formaldehid-sastojci ili sastojci teških metala** (napr. arsen- i antimon sastojci)
- **Težina džaka** po mogućnosti da ne bude veća od 10% težine deteta
- Ovjerenje prema **Öko-Tex-Standard 100**

Ako pojedinačne tačke nisu zabeležene na omotu džaka za spavanje, nemojte se plašiti da pitate prodavačicu ili prodavača.