

- Перед сном, важно дать младенцу срыгнуть, если кормление было недавно.

- Использование соски ночью снижает риск СВДС. В первый месяц жизни малыша соску лучше не использовать, чтобы установился правильный режим выработки молока.



- Категорически запрещено курить в комнате, где находится младенец. Не курите во время беременности и не позволяйте никому курить в присутствии ребенка, даже в соседней комнате.

- Следите, чтобы воздух вокруг вашего ребенка был чистым от табачного дыма.

Если мама курит во время беременности или после родов, риск развития у ребенка СВДС увеличивается



- Кормите грудью. Грудное вскармливание снижает риск возникновения СВДС. Грудное молоко обеспечивает малыша всеми необходимыми ему питательными веществами на протяжении первых шести месяцев жизни, а также защищает ребенка от инфекций.

- Регулярно показывайте ребенка врачу. Соблюдайте график прививок, которые снижают риск возникновения СВДС, и обращайтесь за советом к врачу, если малыш заболел.

Оказание помощи при остановке дыхания

1. Провести быстрым движением пальцев снизу вверх вдоль позвоночника.
2. Потормошить и взять на руки ребёнка.
3. Помассировать ладошки, мочки ушей.

Обычно, этих манипуляций бывает достаточно, для восстановления дыхания.

Если дыхание не возобновилось, нужно немедленно вызвать неотложную помощь, оказывая при этом экстренную первую помощь (массаж грудной клетки; искусственное дыхание) до приезда скорой.



Будьте здоровы!



Памятка для родителей

Серия «Школа здорового ребёнка»



**СИНДРОМ
ВНЕЗАПНОЙ
СМЕРТИ:
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ
КАЖДОЙ МАМЕ**



Синдром внезапной смерти младенца входит в пятёрку главных причин смерти детей в первый год жизни.

Этот феномен, один из самых странных и трагических в медицине. Наибольшая опасность состоит в том, что научно-обоснованных причин он не имеет, и, к огромному сожалению ни один малыш не застрахован от него.

Что такое синдром внезапной детской смерти (СВДС)?

Это **неожиданная гибель малышей до года**, при отсутствии симптомов заболевания.

Большинство учёных считают причина смерти – отсутствие синхронности в работе дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

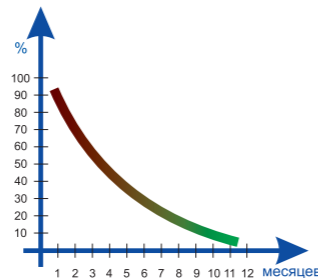
Есть предположение, что у некоторых детей недоразвита та часть мозга, которая отвечает за дыхание и пробуждение, и они могут неадекватно реагировать на ситуацию, когда, например, во время сна их нос и рот оказались накрыты одеялом.

Наиболее часто, но не всегда, смерть в колыбели происходит во время сна: ночью в детской кроватке, или во время дневного сна – в коляске или даже на руках кого-то из родителей. Смерть в кроватке чаще происходит зимой, хотя причины этого до конца не выявлены.

Какие дети подвергаются наибольшему риску СВДС?

- Риск данного синдрома высок у младенцев от двух до четырёх месяцев, понижается к полугоду, а ближе к году минимален.

- Дети молодой мамы до 20 лет.
- Дети мужского пола. 60% – мальчики, 40% – девочки.



- Дети, появившиеся на свет раньше срока (до 37 недели беременности)

- Дети, имевшие при рождении низкую массу тела (менее 2,5 кг).

Меры профилактики СВДС



- Совместный сон с родителями в одной кровати нежелателен. При необходимости, кроватку малыша можно придвинуть вплотную к кровати родителей.

- Малыш должен спать на спине. Положение лежа на животе или на боку – только в состоянии бодрствования под присмотром родителей.

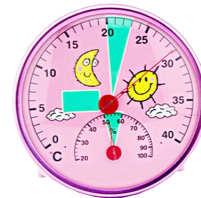


- Нельзя укладывать ребенка в кровати с мягкими одеялами, подушкой, периной, мягкими игрушками.



- Матрас должен быть жестким.

- Тугое пеленание – нежелательно. Это вызывает перегрев младенца и ограничивает двигательную активность.



- Оптимальная температура в комнате малыша не более 20°C при влажности около 70%.

- Дети не должны спать рядом с радиатором, обогревателем, камином, под прямыми солнечными лучами.

Признаки перегрева – это *потные влажные волосы, потница, учащенное дыхание, беспокойство и жар. Потрогайте живот или шею малыша, чтобы проверить, холодно ему или жарко, и подберите соответствующее одеяло. Трогать ручки и ножки с этой целью не стоит – они могут быть холодными, даже если малышу тепло.*

После возвращения с прогулки сразу снимите с малыша дополнительную одежду, даже если для этого ребенка придется разбудить.