

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ПРОФИЛАКТИКА МЛАДЕНЧЕСКОЙ СМЕРТНОСТИ»**

Младенческий возраст - период от рождения ребёнка до 1 года - один из наиболее критичных периодов жизни ребенка. Этот период связан с адаптацией ребенка к условиям внешней среды.

Синдром внезапной смерти младенца (СВСМ) - это не заболевание и не болезненное состояние. Тот факт, что это случается без предупреждения, без каких-либо предпосылок, делает синдром внезапной смерти младенца тяжелым, невыносимым испытанием для родителей.

Родители могут существенно снизить риск СВСМ, соблюдая простые правила безопасного сна младенца, а также снизить риск смерти от внешних причин, таких как удушье, закупорка дыхательных путей, застревание головы ребенка между разными предметами, утопление при купании, безопасность в автомобиле и т.д.

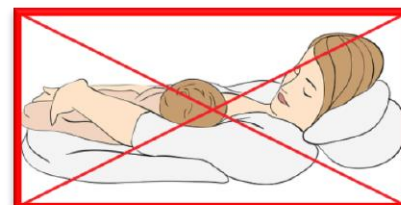
Правила, которые необходимо соблюдать родителям:

1. Кладите ребенка спать на спину, с поворотом головы в сторону! Если ваш ребенок уже достаточно окреп, чтобы самостоятельно поворачиваться на живот, не беспокойтесь об этом во время его сна. Достаточно убедиться, что в колыбели или кроватке, где спит ребёнок, нет никаких мягких предметов, в которые ребенок может уткнуться лицом (подушка, мягкие игрушки)!



2. Совместный сон с ребенком несет в себе чрезвычайно высокий риск СВСМ или удушья ребенка!

3. Не кормите ребенка грудью лежа в постели, это может привести к «присыпанию» – закрытию дыхательных путей грудью матери!



4. Не оставляйте ребенка надолго спящим на машинном сидении, в коляске, детских качелях, надувных сиденьях, переносках для младенцев, слингах. Если ваш ребенок в слингах или специальной переноске, убедитесь, что его нос и рот свободны и не прижаты к вашему телу или одежде!

5. Спите в одной комнате, но не в одной кровати!

6. Не перегревайте и не переохлаждайте своего ребенка!

7. Не употребляйте алкоголь и запрещенные вещества!



8. Берегите ребенка от сигаретного дыма!

9. Вакцинируйте ребенка!

10. Кормите грудью, если можете. Исключительно грудное вскармливание в течение 4-6 месяцев снижает этот риск СВСМ примерно на 70%!

11. Обучитесь правильному прикладыванию к груди у

специалистов по грудному вскармливанию!

12. Проводите профилактику механической асфиксии ребенка, причиной которого может быть срыгивание, неправильное положение во время сна, аспирация рвотными массами!

13. Соблюдайте правила гигиены во время ухода за новорожденным, это способствует профилактике инфицирования кожи младенца и пупочной ранки!

14. Следите за основными параметрами состояния ребенка: дыхание, температура тела, беспокойство, жалобный или раздражительный плач, состояние кожи и слизистых покровов, изменение активности ребенка!

15. Не допускайте контакта с членами семьи, больными простудными или инфекционными заболеваниями (насморком, кашлем, болью в горле, диареей, сыпью на теле, с повышением температуры)!



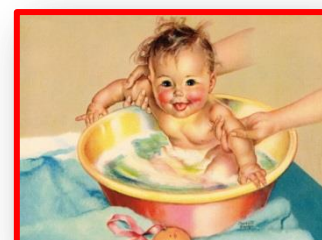
16. Безопасность в автомобиле. Если Вы планируете перевозить Вашего ребенка в автомобиле, обязательно используйте специальную люльку для перевозки младенцев, это защитит Вашего ребенка от травм в случае автомобильной аварии!

17. Никогда не оставляйте ребенка одного без присмотра в автомобиле даже если Вы планируете отойти ненадолго, возьмите ребенка с собой!

18. Безопасность при купании. В последнее время участились случаи смерти детей от утопления во время купания. Никогда не оставляйте ребенка без присмотра во время купания!

19. При любых признаках какого-либо заболевания у ребенка обращайтесь к педиатру, т.к. любое заболевание может быть пусковым фактором синдрома внезапной смерти!

20. Четко выполняйте все назначения и рекомендации врача, при направлении на госпитализацию, не оспаривайте мнение врача!



Берегите своего малыша, ведь жизнь бесценна!!!

г. Чита
ул. Коханского, 16
Центр охраны здоровья семьи и репродукции
www.zkpc-chita.ru
тел: (3022) 28-38-95 доб. 3