

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ВНЕЗАПНОЙ СМЕРТИ МЛАДЕНЦА (СВСМ)

(памятка для родителей)



СВСМ – внезапная смерть от остановки дыхания внешне здорового ребенка в возрасте до 1 года

Чаще случается в возрастной период от 4 до 6 месяцев у практически здоровых детей, неожиданно, ночью или под утро

ПРЕДРАСПОЛАГАЮЩИЕ ФАКТОРЫ:



Темнота в комнате, где спит ребенок



Неправильная поза во время сна (коленно-локтевое положение, сон на животе)



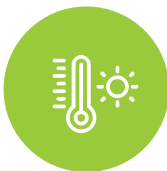
Табачный дым



Посторонние предметы в кроватке (подушки, большое одеяло, мягкие игрушки)



Мягкий матрас



Повышенная температура в помещении (духота, отсутствие регулярного проветривания, излишнее укутывание)

ДРУГИЕ ФАКТОРЫ РИСКА:



Плохие социально-бытовые условия



Вредные привычки родителей



Аналогичные случаи в семье



Мужской пол ребенка

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ СВСМ

-  Укладывайте ребенка спать на бок, на спину, а не на живот
-  Используйте для сна ребенка плотный матрас без подушки
-  При использовании специального спального мешка вместо одеяла – соблюдайте режим нахождения в нем
-  Если используется одеяло кладите его так, чтобы ребенку некуда было сползти под одеяло
-  Стремитесь к тому, чтобы ребенок спал в собственной кроватке, но в одной комнате с родителями
-  Не перегревайте и не переохлаждайте ребенка, не пеленайте его слишком туго
-  Исключите курение в помещении, где находится ребенок
-  Избегайте воздействия на ребенка резких запахов, звуков, световых раздражителей, особенно во время сна, в том числе дневного
-  Сохраняйте грудное вскармливание как можно дольше
-  Исключите кормление грудью лежа, соблюдайте правила кормления грудью
-  Проводите массаж, гимнастику, закаливание, соответствующие возрасту ребенка и рекомендованные врачом
-  При проведении водных процедур и купания проверяйте температуру воды рукой и будьте рядом с ребенком в течение всей процедуры
-  Обязательно обратитесь к врачу при первых признаках недомогания ребенка (повышение температуры, вялость, беспокойство, отказ от приема пищи, срыгивания)
-  Не оставляйте ребенка без присмотра во время бодрствования, регулярно проверяйте его состояние во время сна
-  Перед сном уберите из кроватки все посторонние предметы: игрушки, погремушки, особенно на резинке, мелкие предметы, которые ребенок может засунуть в нос или проглотить
-  Не оставляйте ребенка одного с бутылочкой с водой или молочной смесью
-  Своевременно проходите профилактические осмотры у врача, вакцинацию