

# Снижение риска синдрома внезапной смерти внешне здорового ребёнка (СВСЗР)

Неизвестно, почему некоторые дети умирают внезапно и без видимой причины от синдрома внезапной смерти внешне здорового ребёнка (СВСЗР) или от синдрома внезапной детской смерти

Эксперты знают, что укладывание ребенка на спину снижает этот риск, а воздействие на ребенка сигаретного дыма или перегрев увеличивает риск.

Также известно, что существует связь между сном с ребенком на кровати, диване или стуле (совместный сон) и СВСЗР.

СВСЗР встречается редко, поэтому не позволяйте беспокойству об этом помешать вам наслаждаться первыми несколькими месяцами жизни вашего ребенка.

Следуйте советам на этой странице, чтобы максимально снизить риски.

## Как снизить риск СВСЗР

Для снижения риска СВСЗР:

- в течение первых 6 месяцев уложите ребенка на спину в кроватку в вашей комнате
- держите голову вашего ребенка непокрытой - его одеяло должно быть заправлено не выше плеч
- поместите ребенка в положение "ноги к ногам", так, чтобы ноги ребенка находились в конце кроватки или кроватки-корзины
  - не позволяйте ребенку перегреваться или охлаждаться
  - не спите на одной кровати вместе с ребенком
  - никогда не спите с ребенком на диване или кресле
  - не курите во время беременности или грудного вскармливания, и не позволяйте никому курить в комнате, там где находится ваш ребенок

## Уложите ребенка спать на спину

С самого начала кладите ребенка на спину как днем, так и ночью. Это снизит риск смерти синдрома внезапной детской смерти.

Детям более безопасно спать на спине, а не на боку или животе. Здоровые младенцы, лежащие на спине, меньше подвержены удушью.

Как только ваш ребенок подрастет и начнет переворачиваться, не стоит беспокоиться, если он повернется на живот или бок во время сна.

## Не накрывайте голову вашего ребенка

Младенцы, чьи головы покрыты постельным бельем подвергаются повышенному риску СВСЗР.

Чтобы ваш ребенок не двигался под одеялом, поместите его в положение «ноги к ногам». Это означает, что ноги ребенка находятся в конце кроватки или кроватки-корзины.

Чтобы положить вашего ребенка в положение ноги к ногам:

- надежно подоткните одеяла под руки вашего ребенка, чтобы они не могли соскользнуть через голову –  
используйте один или пару слоев легких одеял

- используйте детский матрас, который должен быть прочным, плоским, хорошо прилегающим, чистым и водонепроницаемым снаружи – накройте матрас одной простыней
- не используйте одеяла, стеганные одеяла, конверт для новорожденных, валики, постельные принадлежности в скатке или подушки

## Не позволяйте ребенку перегреваться или переохлаждаться

Перегрев малыша может увеличить риск развития СВСЗР. Младенцы могут перегреваться из-за слишком большого количества постельного белья или одежды или из-за того, что в комнате слишком жарко.

Когда вы проверяете своего ребенка, убедитесь, что ему не слишком жарко. Если ваш ребенок потеет или его животик нагревается на ощупь, уберите часть постельного белья. Не волнуйтесь, если руки или ноги холодные

— это нормально. Легче регулировать температуру, используя слои легких одеял. Помните, что сложенное одеяло считается двумя одеялами. Легкие, хорошо сидящие детские спальные мешки также являются хорошим выбором. Младенцам не нужны высокие температуры комнаты. Ночное отопление требуется редко.

Поддерживайте в комнате комфортную для вас температуру ночью – идеальная температура около 18 ° C (65 ° F). Если очень тепло, вашему ребенку может не понадобиться никакое постельное белье, кроме простыни. Даже зимой большинству детей, которые плохо себя чувствуют или у которых высокая температура, не нужна дополнительная одежда. Младенцы никогда не должны спать с грелкой или электрическим одеялом, рядом с радиатором, обогревателем или огнем, а также под прямыми солнечными лучами. Младенцы теряют избыточное тепло через голову, поэтому следите за тем, чтобы их головы не были накрыты постельным бельем во время сна. Снимайте головные уборы и дополнительную одежду, как только вы входите в помещение или садитесь в теплую машину, автобус или поезд, даже если это означает, что вы должны разбудить вашего ребенка.

## Не спите на одной кровати вместе с ребенком

Самое безопасное место для сна вашего ребенка в течение первых 6 месяцев — детская кроватка в вашей комнате.

Важно не спать в одной кровати с ребенком, если вы или ваш партнер:

- курите (независимо от того, где и когда вы курите, и даже если вы никогда не курите в постели)
- недавно употребляли алкоголь
- принимали лекарства или препараты, от которых вам хочется

крепко спать Риски совместного сна также увеличиваются, если ваш

ребенок:

- был недоношенным (родился до 37 недель), или
- имел низкий вес при рождении (менее 2,5 кг или 5,5 фунтов)

Помимо более высокого риска СВСЗР, существует также риск того, что вы можете перевернуться во сне и задавить своего ребенка.

Ваш ребенок также может застрять между стеной и кроватью или скатиться со взрослой кровати и получить травму.

## Никогда не спите с ребенком на диване или кресле

Приятно быть рядом с ребенком, приятно обнимать или покормить ребенка, но сон с ребенком на диване или кресле связан с более высоким риском СВСЗР.

Безопаснее всего положить ребенка обратно в детскую кроватку перед сном.

## Не позволяйте никому курить рядом с вашим ребенком

Дети, подвергшиеся воздействию сигаретного дыма до и после рождения, подвергаются повышенному риску

СВСЗР. Не позволяйте никому курить в доме, в том числе и посетителям.

Попросите всех, кому нужно курить, выйти на улицу. Не берите с собой ребенка в задымленные места. Если вы курите и ребенок находится вместе с вами постели, то риск СВСЗР увеличивается.

Если вы хотите бросить курить, обратитесь за помощью и поддержкой.

## Кормление, пустышки и СВСЗР

Грудное вскармливание вашего ребенка снижает риск СВСЗР

Возможно использование пустышки в начале сна также снижает риск СВСЗР. Но доказательств недостаточно, и не все эксперты согласны с использованием пустышек.

Если вы используете пустышку, не давайте ее, пока грудное вскармливание не наладится. Обычно это происходит, когда вашему ребенку исполнится около 1 месяца.

Прекратите давать пустышку, когда им исполнится от 6 до 12 месяцев.

## Быстро обратитесь за медицинской помощью, если вашему ребенку нездоровится

У младенцев часто бывают незначительные заболевания, о которых вам не нужно беспокоиться.

Давайте малышу пить много жидкости и не позволяйте ему перегреваться. Если ваш ребенок много спит, будите его регулярно, для того, чтобы он выпил жидкость..

Иногда трудно судить о том, является ли заболевание серьезным и требует ли срочной медицинской помощи.

Ваш акушер и патронажная сестра расскажут вам о признаках, на которые следует обращать внимание, и когда обращаться за помощью.