

Зниження ризику синдрому раптової смерті зовні здорової дитини (СРСЗД)

Невідомо чому деякі діти помирають раптово і без видимої причини від синдрому раптової смерті зовні здорової дитини (СРСЗД) або від синдрому раптової дитячої смерті.

Експерти знають, що укладання дитини на спину знижує ризик, а вплив на дитину сигаретного диму або перегрів збільшує ризик.

Також відомо, що існує зв'язок між сном з дитиною на ліжку, дивані або стільці (спільний сон) та СРСЗД.

СРСЗД зустрічається рідко, тому не дозволяйте занепокоєнню про це завадити вам насолоджуватися першими кількома місяцями вашої дитини.

Дотримуйтеся порад на цій сторінці, щоб мінімізувати ризики.

Як знизити ризик СРСЗД

Для зниження ризику СРСЗД:

- гروتягом перших 6 місяців кладіть дитину на спину в ліжечко в вашій кімнаті
- тримайте голову вашої дитини непокриті. - ковдра повинна бути заправлена не вище плечей
- помістіть дитину в положення "ноги до ніг", так, щоб ноги знаходилися в кінці ліжечка або ліжечка-кошика
- не дозволяйте дитині стати занадто гарячою або холодною
- не спіть в одному ліжку разом із дитиною
- ніколи не спіть з дитиною на дивані чи кріслі
- не паліть під час вагітності або грудного вигодовування, і не дозволяйте нікому палити в кімнаті, там де знаходиться ваша дитина

Покладіть дитину спати на спину

З самого початку кладіть дитину на спину, щоб вона спала в такому положенні як вдень, так і вночі. Це знизить ризик смерті синдрому раптової дитячої смертію

Дітям безпечніше спати на спині, а не на боці або животі. Здорові немовлята, що лежать на спині, менше схильні до задухи.

Як тільки ваша дитина підросте і почне перевертатися, не варто турбуватися, якщо вона повернеться на живіт або бік під час сну.

Не накривайте голову вашої дитини

Немовлята, чії голови покриті постільною білизною наражаються на підвищений ризик СРСЗД.

Щоб ваша дитина не рухалася під ковдрою, помістіть її в положення ноги до ноги. Це означає, що і ноги дитини знаходяться в кінці ліжечка або ліжечка-корзини.

Щоб покласти вашу дитину в положення ноги до ноги:

- надійно підімкніть ковдри під руки вашої дитини, щоб вони не могли зісковзнути через голову - використовуйте один або кілька шарів легких ковдр
- використовуйте дитячий матрац, який має бути міцним, плоским, добре прилеглим, чистим та водонепроникним зовні – накрийте матрац одним простиралом

- не використовуйте ковдри, конверт для новонароджених, валики, постільні принадлежності в скатці або подушки

Не дозволяйте дитині перегріватися або переохолоджуватися

Перегрівання малюка може збільшити ризик СВСЗР. Немовлята можуть перегріватися через занадто велику кількість постільної білизни або одягу, або через те, що в кімнаті дуже жарко.

Коли ви перевіряєте свою дитину, переконайтеся, що їй не спекотно. Якщо ваша дитина потіє або її животики нагріваються на дотик, приберіть частину постільної білизни. Не хвилюйтеся, якщо руки чи ноги холодні – це нормально. Легше регулювати температуру за допомогою шарів легких ковдр. Пам'ятайте, що складена ковдра вважається двома ковдрами. Легкі, добре облягаючі дитячі спальні мішки також є хорошим вибором. Немовлятам не потрібні високі температури кімнати. Нічне опалення потрібно рідко. Підтримуйте в кімнаті комфортну для вас температуру вночі – ідеально підходить температура близько 18°C (65°F). Якщо дуже тепло, ваша дитина може не потребувати постільної білизни, крім простирадла. Навіть взимку більшість дітей, які погано себе почувають або мають високу температуру, не потребують додаткового одягу. Немовлята ніколи не повинні спати з грілкою або електричною ковдрою, біля радіатора, обігрівача або вогню, або під прямими сонячними променями. Діти втрачають зайве тепло через голову, тому переконайтеся, що їх голови не покриті постільною білизною під час сну. Зніміть капелюхи і додатковий одяг, як тільки ви входите в кімнату або сідаєте в теплий автомобіль, автобус або поїзд, навіть якщо це означає, що ви повинні розбудити свою дитину.

Не спіть в одному ліжку разом із дитиною

Найбезпечніше місце для сну вашої дитини протягом перших 6 місяців – дитяче ліжечко малюка у вашій кімнаті. Важливо не спати в одному ліжку з дитиною, якщо ви чи ваш партнер:

- палите (незалежно від того, де і коли ви палите, і навіть якщо ви ніколи не палите в ліжку)
- нещодавно вживали алкоголь
- приймали ліки або препарати, від яких вам хочеться

міцно спати Ризики спільного сну також збільшуються, якщо ваша дитина:

- народилася передчасно (народився до 37 тижнів), або
- мала низьку вагу при народженні (менше 2,5 кг або 5,5 фунтів)

Крім вищого ризику СВСЗР існує також ризик того, що ви можете перевернутися уві сні та задавити свою дитину. Ваша дитина також може застрягти між стіною та ліжком або скотитися з дорослого ліжка та отримати травму.

Ніколи не спіть з дитиною на дивані чи кріслі

Приємно бути поруч із дитиною, приємно обіймати чи погодувати вашого малюка, але сон з дитиною на дивані чи кріслі підвищує ризик СВСЗР .

Найбезпечніше покласти дитину назад у дитяче ліжечко перед сном.

Не дозволяйте нікому курити поряд із вашою дитиною

Діти, що зазнали впливу сигаретного диму до і після народження, наражаються на підвищений ризик СВСЗР. Не дозволяйте нікому курити в будинку, у тому числі відвідувачам.

Попросіть усіх, хто хоче палити, вийти надвір. Не беріть із собою дитину в задимлені

місця. Якщо ви палите і дитина знаходиться з вами в ліжку, то ризик СВСЗР збільшується.

Якщо ви хочете кинути палити, зверніться за допомогою та підтримкою.

Годівля, пустушка та СВСЗР

Грудне вигодовування вашої дитини знижує ризик СВСЗР

Використання пустушки на початку сну також знижує ризик СВСЗР. Але доказів недостатньо, і не всі експерти погоджуються з використанням пустушок.

Якщо ви використовуєте пустушку, не давайте її, поки грудне вигодовування не налагодиться. Зазвичай це відбувається, коли вашій дитині виповниться близько 1 місяця.

Припиніть давати пустушку, коли їм виповниться від 6 до 12 місяців.

Негайно зверніться за медичною допомогою, якщо ваша дитина погано себе почуває

У немовлят часто бувають незначні захворювання, про які вам не потрібно турбуватися.

Давайте малюкові пити багато рідини та не дозволяйте йому перегріватися. Якщо ваша дитина багато спить, будіть її регулярно, для того, щоб вона випила рідину.

Іноді важко судити про те, чи є захворювання серйозним та чи потребує воно термінової медичної допомоги.

Ваш акушер та патронажна сестра розкажуть вам про ознаки, на які слід звертати увагу, і коли звертатись за допомогою.