Памятка для родителей по предупреждению смерти детей раннего возраста

– стараться укладывать ребенка спать на спину, а не на живот, желательно на плотный матрас без подушки;
– стремиться к тому, чтобы ребенок спал в собственной кроватке, но в одной комнате с родителями;
– не перегревать и не переохлаждать ребенка, не пеленать его слишком туго;
– не курить в помещении, где находится ребенок;
– избегать воздействия на ребенка резких запахов, звуков и световых раздражителей, прежде всего во время его сна, в том числе и дневного;
– стремиться сохранить, по мере возможности, естественное вскармливание ребенка хотя бы в течении первых 4 месяцев жизни
1. Родители должны обеспечить ребенку максимально правильный уход. Большое внимание должно уделяться правильному кормлению, распорядку дня, профилактике рахита, респираторных заболеваний.
2. Ребенок обязательно должен спать в отдельной кроватке, уложенным на бочок. Родителям не стоит класть ребенка в свою постель. Он должен спать рядом, что даст возможность родителям контролировать положение и поведение младенца в кроватке, его самочувствие и сон. Весьма серьезным фактором риска наступления «смерти в колыбели» рассматривается положение тела малыша во сне. Самой опасной позой считается сон на животе. На первом году жизни, по крайней мере, до того момента, пока ребенок сам не начинает активно переворачиваться, его следует укладывать на бок. Следите за положением малыша. Чередуйте: после одного кормления кладите его на левый бочок, после другого – на правый.
3. В детской кроватке должен быть жесткий матрац и не должно быть большой и мягкой подушки. Во сне ребенку не требуются игрушки, поэтому их нужно убрать из кроватки. Во время сна малыш не должен быть слишком тепло одет.
4. В комнате, где находится ребенок нельзя курить, следует избегать резких звуков, запахов.
5. Никогда нельзя оставлять ребенка без присмотра с бутылочкой во рту, при срыгивании – обязательно придать ему вертикальное положение.
6. Грудное вскармливание младенцев является хорошей профилактикой синдрома внезапной смерти. Мамино молоко защищает ребенка от всех болезней, а физические усилия, прилагаемые им в процессе сосания, укрепляют дыхательную систему.
7. Все эти рекомендации достаточно банальны, однако не стоит забывать, что в их основе лежит анализ научных исследований и, увы, трагического опыта семей, потерявших детей.
8. При отсутствии медицинских противопоказаний ребенок должен быть привит.
9. Знание и соблюдение этих элементарных норм и правил позволит вам никогда не знать, что такое синдром внезапной детской смертности.

Берегите своих малышей!!!