

Безопасный сон для малышей



Всегда кладите
своего малыша
на спину во время
дневного сна и
на ночь.

Oregon
Health
Authority

ОТДЕЛ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
Отдел охраны здоровья матери и ребенка

Факты о синдроме СВДС (SIDS)

(Синдром внезапной детской смерти)

- В штате Орегон ежегодно умирают около 40 младенцев во время сна.
- Самый важный шаг, который вы можете предпринять ради здоровья вашего ребенка — это бросить курить. Обратитесь за поддержкой в Службу помощи в отказе от курения в штате Орегон (Oregon Tobacco Quit Line) по тел.: 1-800-784-8669 или в Интернете по адресу www.quitnow.net/oregon.
- Грудное вскармливание уменьшает риск смерти вашего ребенка от синдрома СВДС.

Некоторые родители предпочитают спать со своим ребенком. Спать с ребенком может оказаться небезопасным, если:

- Вашему малышу еще не исполнилось 12 недель.
- На вашей кровати лежат подушки, лоскутные или стеганные ватные одеяла.
- На вашей кровати спят домашние животные или дети.
- Вы или ваш партнер:
 - курите
 - принимаете наркотики, употребляете алкоголь или используете лекарственные препараты, вызывающие сонливость;
 - очень переутомились или страдаете от крайнего истощения.

Чтобы убедиться в том, что ваш ребенок находится в как можно большей безопасности:

- Кладите своего малыша на спину во время сна.
- Убедитесь, что никто не курит рядом с вашим малышом.
- Кормите ребенка грудью.
- Кладите ребенка спать в той комнате, в которой спите вы сами.
- Не используйте подушки, одеяла, лоскутные одеяла, овечьи шкуры, мягкие игрушки или бортики для детской кроватки в том месте, где спит ваш ребенок.
- Старайтесь не выкладывать своего малыша во время сна на мягкие предметы, как например, диваны или кресла с мягкой обивкой, водяные кровати, большую круглую подушку, наполненную шариками, лоскутные или стеганные ватные одеяла.
- Поговорите с бабушками и дедушками или другими воспитателями ребенка по поводу информации о здоровом сне.
- Использование пустышки помогает снизить риск смерти от синдрома СВДС. Если вы кормите ребенка грудью, дождитесь момента, когда кормление грудью будет проходить нормально (3–4 недели), прежде чем предложить ребенку пустышку. Вполне нормально, если ваш ребенок откажется от пустышки — некоторые дети не любят их использовать. Если пустышка выпадет изо рта после того, как ребенок уснул, вам не обязательно вставлять ее обратно.

**Лицом вверх
Лицу ничто
не мешает
Без сигаретного
дыма
Ребенок рядом!**

Пожалуйста, обсудите с вашим поставщиком медицинских услуг любые беспокоящие вас вопросы.

Для получения дополнительной информации звоните по тел.: 971-673-0190

Посетите страницу «Babies First! Safe Sleep for Babies» (Дети в первую очередь! Здоровый сон для малышей) по адресу www.healthoregon.org/safesleep.

Вы можете получить текст этого документа на другом языке, набранным крупным шрифтом или шрифтом Брайля либо в предпочитаемом вами формате. Свяжитесь с отделением здоровья матери и ребенка по тел. 971-673-0190. Мы отвечаем на любые вызовы по линии трансляционной связи; кроме того, вы можете набирать номер 711.