

СИНДРОМ ВНЕЗАПНОЙ ДЕТСКОЙ СМЕРТИ



ЧТО ЭТО? ПОЧЕМУ? ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ?

Синдром внезапной детской смерти (СВДС) — один из самых распространенных кошмаров современных родителей. Согласно названию, СВДС — это внезапная и необъяснимая смерть от остановки дыхания внешне здорового младенца во сне. Случаи внезапной смерти младенцев (СВСМ) известны с давних времен, но объяснения им не найдено до настоящего времени, несмотря на то, что над этой проблемой работают ученые всего мира. Но есть целый ряд рекомендаций, которые помогут сделать сон вашего ребенка максимально безопасным.

В период внутриутробного развития ребенок "дышит" через плаценту матери. Появившись на свет, он и не подозревает об опасностях, которые могут его подстеречь в уютной детской кроватке: удушье из-за срыгивания пищи, попадании в трахею инородных предметов, перебоях дыхания из-за неустойчивости нервной и дыхательной функций.

Дети грудного возраста подвержены нерегулярности дыхания. Даже у совсем здоровых детей наблюдаются короткие паузы в дыхании, но их продолжительность не должна быть больше 12-15 секунд. Частые задержки дыхания (апноэ) приводят к кислородному голоданию. Усугубить ситуацию может ослабленность малыша по причине недоношенности, проблемы с перевариванием пищи, особенно при искусственном вскармливании, а также инфекции, значительно увеличивающие риск остановки дыхания.

К группе риска по развитию СВСМ относятся дети:

- рожденные путем кесарева сечения, с осложнениями в родах,
- появившиеся на свет с весом менее 2 кг, недоношенные
- находящиеся на искусственном вскармливании;
- чьи сестры и братья погибли от СВСМ.
- рожденные от матери до 20 лет, когда она при этом одиночка или не состояла на учете у врача, при болезни у матери во время беременности, небольшом разрыве между беременностями (менее года).

Следует помнить, что к факторам риска относятся :

- употребление алкоголя матерью,
- курение в квартире, а тем более в комнате, где находится малыш, особенно курение матери,

Рекомендации по мерам профилактики СВСМ:

- ночной сон ребенка на спине (положение спящего ребенка на животе с повернутой на бок головкой вызывает сдавливание артерии позвоночника, что становится причиной гипоксии и апноэ),
- сон в своей кроватке в комнате родителей, кровать родителей — небезопасное место для него: он может задохнуться, если застрянет между подушками или в пространстве между матрасом и стеной. Еще один возможный сценарий — родитель придавит младенца во сне.
- кормление ребенка грудью, если это возможно. Грудное вскармливание снижает риск СВДС. После ночного кормления обязательно положите его обратно в кроватку.
- если перед сном было кормление, надо обязательно дождаться, чтобы малыш срыгнул.
- проветривание детской комнаты перед сном, температура в комнате должна быть 22-24 градуса, если вы беспокоитесь о том, что ребенку может быть холодно, используйте комбинезон или конверт, но не одеяло,
- жесткий матрас и отсутствие подушки в детской кроватке, минимум бортиков для улучшения циркуляции воздуха), отсутствие в кроватке посторонних предметов (игрушек, пеленок, пакетов и т.п.). так как любой из этих предметов может накрыть рот и нос малыша и ограничить ему доступ кислорода, одновременно способствуя вдыханию скопившегося в этом пространстве углекислого газа.
- избегайте чрезмерного укутывания малыша и тугого пеленания, чтобы не затруднять дыхание,
- Не рекомендуется надолго оставлять спящего младенца в прогулочной коляске, креслице, автокресле, переноске, на диване или кушетке. Заснувшего ребенка следует по возможности скорее переложить в кровать.