|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **mnz_col****ГАУЗ «Мензелинская ЦРБ»****Педиатрическое поликлиническое отделение****Профилактика синдрома внезапной смерти младенца (СВСМ)****Памятка для родителей**2.jpg**Мензелинск2024****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
* кормление ребенка грудью, если это возможно. 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.)
 | СВСМ (или СВДС — синдром внезапной детской смерти, или «смерть в кроватке») — это внезапная и необъяснимая смерть от остановки дыхания внешне здорового младенца во сне в возрасте от недели до года.Сегодня медики выделяют только сопутствующие факторы, которые могут спровоцировать соответствующую реакцию. В их числе:* Сон на животе (такой фактор зачастую называют основным)
* Чрезмерное укутывание
* Использование слишком мягкого матраса и подушек
* Наличие беспричинных остановок дыхания, в т.ч. если такая ситуация отмечалась и у братьев и сестер ребенка
* Возраст матери до 20 лет, когда она при этом одиночка и не состояла на учете у врача
* Наличие болезней у матери во время беременности
* Небольшой разрыв между беременностями (менее года)
* Сложное протекание родов
* Недоношенность
* Искусственное вскармливание
* Сон в разных комнатах с родителями
* употребление алкоголя матерью курение в квартире, а тем более в комнате, где находится малыш, особенно курение матери
* избегайте чрезмерного укутывания малыша и тугого пеленания, чтобы не затруднять дыхание
* избегайте чрезмерного укутывания малыша и тугого пеленания, чтобы не затруднять дыхание
* использование пустышки дает защитный эффект, который особенно важен при засыпании, даже если пустышка выпадает изо рта вскоре после наступления сна
* не курите в помещении, где спит ребенок (лучше не курить в доме вообще)
* не желательно использовать косметические средства с резким запахом

 | Стопроцентно исключить синдром, к сожалению, нельзя – поскольку до настоящего времени не установлены точные причины, его вызывающие, но снизить риск возникновения СВСМ можно и необходимо. Внимание и уход за ребенком со стороны родителей, а также грамотное наблюдение педиатра за ребенком с самого рождения, поможет на самых ранних стадиях выявить нарушения здоровья малыша и его предрасположенность к СВСМ.**Внезапную остановку дыхания и сердцебиения младенцев необходимо вовремя предотвратить.****Следует помнить:**·   чаще всего дети погибают от СВСМ ночью и в утренние часы,·   в возрасте от 2 до 6 месяцев.·    СВСМ чаще встречается у мальчиков, чем у девочек.·    ученые заметили, что СВСМ дети подвержены в холодное время года **Что необходимо сделать, если ваш ребенок не дышит?**   Проверьте частоту дыхания, приблизившись ко рту и носу ребенка.   Оцените цвет кожи. Об остановке дыхания свидетельствует бледность кожных покровов и посинение губ.   Если родители успевают заметить остановку дыхания крохи во сне, надо взять ребенка на руки и растормошить его. После того как дыхание появилось, стоит аккуратно помассировать ручки, ножки, ступни и мочки ушей. Также советуют энергично провести пальцем вдоль позвоночника.   Если кроха не проснулся, а дыхание не восстанавливается, **необходимо срочно вызывать бригаду скорой помощи.**   Все эти меры могут помочь, только если будут оказаны своевременно. Самое главное – вовремя заметить надвигающуюся опасность и активными действиями прервать развитие апноэ.**Чем больше любви и внимания вы подарите своему малышу, тем больше поводов для радости и удивительных моментов в жизни получите взамен.** |