

## Рекомендации для родителей

1. Укладывайте ребенка спать только на спине. Ребенок должен спать в положении полностью на спине, пока ему не исполнится 1 год. Сон на боку небезопасен.
2. Используйте для сна жесткие поверхности. Желательно, чтобы у матраса в детской кроватке был сертификат безопасности, сверху матрас нужно накрыть простыней на резинке, без каких-либо других постельных принадлежностей или мягких предметов. Твердая поверхность сохраняет свою форму, не будет приминаться и принимать форму головы ребенка. Углубления, образующиеся в мягких матрасах, в том числе с эффектом памяти, увеличивают риск удушья, когда ребенок оказывается на животе.
3. Освободите место сна ребенка от опасных предметов, таких как свисающие шнуры и электрические провода – они могут стать причиной удушья.
4. Не применяйте для обычного сна дома устройства для сидения, такие как автокресла, коляски, качели, детские сиденья и слинги.
5. Используйте грудное вскармливание при возможности. Оно снижает риск внезапной смерти ребенка.
6. Не спите в одной кровати с ребенком. Сон в комнате родителей, но на отдельной поверхности, снижает риск удушья и сдавления, которые могут произойти, когда ребенок спит в кровати со взрослыми. Поставьте кроватку рядом с кроватью родителей так, чтобы ребенок находился в пределах видимости и досягаемости. Это поможет в кормлении, утешении и наблюдении за ребенком. Если вы кормили ребенка в своей кровати – переложите ребенка в собственную кроватку, когда он уснет.
7. Не используйте мягкие предметы и постельные принадлежности в зоне сна ребенка. Мягкие предметы, такие как подушки и похожие на подушки игрушки, незафиксированные постельные принадлежности, одеяла, пледы и простыни, могут закрывать нос и рот младенца, блокировать дыхательные пути и приводить к удушью.
8. Не предлагайте ребенку соску-пустышку во время дневного и ночного сна:
9. используйте пустышку при укладывании ребенка спать;
10. после засыпания не нужно повторно давать соску ребенку, если она выпала;
11. если ребенок отказывается от соски – не заставляете его;
12. не вешайте соску ребенку на шею – возможно удушье во время сна;
13. не прикрепляйте к соске мягкие игрушки.
14. Не курите во время беременности и после родов. Курение во время беременности и рядом с новорожденным – основной фактор риска внезапной смерти.
15. Исключите употребление алкоголя и наркотиков во время беременности и после родов. Употребление родителями алкоголя или наркотиков в сочетании с использованием общей постели подвергает ребенка особенно высокому риску внезапной смерти.
16. Избегайте перегрева ребенка. Не нужно чрезмерно укутывать ребенка, прикрывать ему лицо и голову.
17. Находитесь во время беременности под постоянным медицинским наблюдением. Беременным женщинам необходимо следовать рекомендациям по регулярному посещению консультаций.
18. Вакцинируйте ребенка в соответствии с рекомендациями при отсутствии противопоказаний.
19. Не применяйте в домашних условиях приборы контроля дыхания и сердечного ритма для снижения риска внезапной смерти. Эффективность подобных приборов не подтверждена.
20. Избегайте использовать коммерческие устройства, не соответствующие рекомендациям по безопасному сну.
21. Во время бодрствования кладите ребенка на живот под наблюдением взрослого. Это позволит предупредить позиционную деформацию черепа.
22. Не пеленайте ребенка только для уменьшения риска внезапной смерти.