

Профилактика синдрома внезапной детской смерти.

Дети первого года жизни, особенно в первое полугодие, не умеют регулировать дыхание.

Когда необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью?



- Ребёнок плохо сосёт грудь или совсем отказывается от груди.
- У ребёнка судороги (ритмические подёргивания конечностей, головы или отдельных мышц лица).
- Нарушение дыхания (частое или затруднённое).
- Гипотермия или гипертермия (нормальная температура для новорождённого первых дней жизни и ребёнка первого месяца жизни – $36,5 - 37,5^{\circ}\text{C}$).
- Гипотония (тонус снижен, ребёнок становится «вялым») или повышенная возбудимость ребёнка.
- Ребёнок сонный, безразличный, не узнаёт Вас.
- Рвота или понос, кровь в стуле.
- Выраженная бледность кожи или цианоз (ребёнок «синий»).

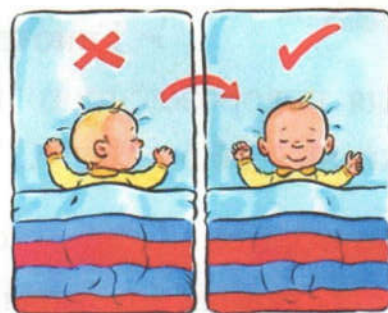


Профилактика синдрома внезапной детской смерти.

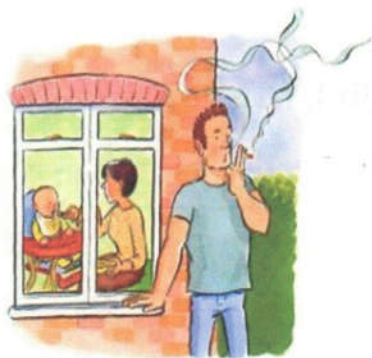


У большинства детей первого года жизни, особенно в первое полугодие, несовершенна регуляция дыхания. Для предупреждения нарушений дыхания необходимо помнить следующее:

- ✓ Не выкладывайте ребёнка спать на живот!
- ✓ Кладите спать ребёнка на спину!
- ✓ Укладывайте ребёнка на плотный (твёрдый) матрас без подушки.
- ✓ Головной конец кроватки можно слегка приподнять (под углом 25 - 30 градусов, без использования подушек).
- ✓ Будьте уверены, что лицо ребёнка во время сна не закрыто.



- ✓ Избегайте тугого пеленания, используйте только лёгкие вещи, лёгкое одеяло, не закрывайте одеялом верхнюю часть груди.
- ✓ Стремитесь к тому, чтобы ребёнок спал в собственной кроватке, но в одной комнате с родителями.



- ✓ Не курите в помещении, где спит ребёнок (лучше не курить в квартире вообще).
- ✓ Не желательно использовать косметические средства с резким запахом.
- ✓ Кормите грудью.



- ✓ Избегайте перегревания ребёнка (в комнате, где спит ребёнок, должно быть прохладно – $t=18^{\circ}\text{C}$).