

БЕЗОПАСНОСТЬ ВАШЕГО РЕБЕНКА. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Безопасность ребенка во время сна

Офис штата Нью-Йорк по оказанию помощи детям и семьям (OCFS) напоминает родителям и лицам, присматривающим за детьми: когда вы укладываете ребенка спать, то, для того чтобы предотвратить его смерть, убедитесь в том, что он спит в безопасной обстановке.

Каждый год OCFS публикует сообщения о смерти младенцев, которые умерли в результате возможных случаев жестокого обращения с ними или оттого, что по отношению к ним не выполнялись обязанности. OCFS выявил, что пугающее число смертей было связано с тем, как младенцев укладывали спать. Фатальные исходы включали в себя как случаи, когда ребенок спал один в чреватой опасностью обстановке, так и случаи, когда ребенок спал с кем-то другим, в том числе с родителями и прочими членами семьи. Для того чтобы известить родителей об угрожающей их детям опасности, обнаруженной в выявленных ранее случаях, OCFS рекомендует придерживаться следующих правил, касающихся безопасности ребенка во время сна:

- Укладывая ребенка спать, даже ненадолго, всегда кладите его на спину, за исключением случаев, когда врач рекомендует что-то другое. Для ребенка это самое безопасное положение, при котором снижается риск синдрома внезапной смерти младенцев (SIDS).
- Убедитесь в том, что во время сна лицо и голова ребенка ничем не прикрыты и что во рту и в носу у него нет никаких предметов. Одевая ребенка в пригодную для сна одежду, вы тем самым избегаете необходимости укрывать его.
- Убедитесь в том, что ребенок спит в безопасной обстановке. Академия педиатров Америки (AAP) рекомендует укладывать ребенка спать на жесткую поверхность или в кроватку; в ней не должно быть мягких предметов и лишних постельных принадлежностей, в которых ребенок может запутаться или задохнуться.
- Младенцев не следует укладывать спать на водяные матрасы, софы, стулья и тому подобные места с неустойчивой поверхностью. Ребенок может задохнуться, если он окажется под подушками софы, либо между рамой и каркасом кровати, либо между кроватью и матрасом или стеной.
- Уберите из кроватки мягкие, пушистые или просто ненужные постельные принадлежности и мягкие игрушки.
- Следите за тем, чтобы ребенку не было жарко во время сна. Температура воздуха в комнате должна устраивать и взрослых.
- Убедитесь в том, что каждый, кто присматривает за вашим ребенком, знает, что укладывать спать его следует на спину. Расскажите всем, кто присматривает за вашим ребенком, в том числе дедушке и бабушке, об угрозе SIDS.
- Не позволяйте никому курить в присутствии ребенка. Не курите во время беременности и сразу после родов.
- Будьте осторожны, когда вы спите вместе с ребенком, особенно там, где недостаточно места, так как ребенок, который делит такое место с одним, а то и более, взрослым или с братьями и сестрами, подвергается увеличенному риску запутаться в постели либо задохнуться, когда он ворочается во сне.
- Подумайте о том, какому риску вы подвергаете своего ребенка, когда вы ложитесь с ним спать после того, как употребили наркотики или алкоголь. Употребив наркотики или алкоголь, вы погружаетесь в глубокий сон и теряете ощущение того, что происходит с вашим ребенком и вокруг вас, а это увеличивает возможность того, что вы можете во сне навалиться на ребенка или что он может запутаться в постели. Родителям следует обращать внимание на все предостережения, связанные с принятием предписанных врачом лекарств, и следовать соответствующим инструкциям для того, чтобы избежать инцидентов, когда они ложатся спать вместе с ребенком. Если у родителей есть вопросы относительно последствий, связанных с принятием лекарств, им следует поговорить со своим врачом.
- Отдохните, если вы слишком устали, иначе это может привести к тому, что вы уснете, когда держите своего ребенка на руках или когда кормите его грудью; ребенок может выскользнуть из ваших рук и упасть на раму кровати или на стул - AAP утверждает, что кормящим матерям необходимо иметь это в виду, когда они кормят ребенка в постели. Вовсе не обязательно спать в одной постели, утверждает AAP, родителям следует подумать о том, чтобы пододвинуть детскую кроватку к своей постели, - в таком случае матери будет удобнее кормить ребенка грудью, он всегда будет находиться рядом и родителям не составит труда положить ребенка обратно в кроватку после кормления.

