Другие меры, которые можно принять, чтобы обеспечить безопасность младенца:

- в первый год жизни ребенка давать ему пустышку во время тихого часа и сна; младенцам, на грудном вскармливании следует давать пустышку после того, как им исполнится месяц, когда будет ясно, что кормление грудью протекает хорошо;
- исключить курение в доме и поблизости от ребенка;
- избегать использования товаров, рекламируемых как товары, удерживающие ребенка в «безопасном» положении: большинство из них не было проверено на предмет безопасности, а некоторые могут даже увеличить опасность причинения вреда ребенку;
- когда ребенок не спит, укладывайте его на животик, не оставляя его в это время без присмотра: это помогает развитию его мышц и снижает вероятность деформации формы головы.
- Поделитесь этой информацией о «безопасном сне» со всеми, кто ухаживает за ребенком.

За дополнительной информацией о том, как обеспечить безопасность младенца во время сна, обращайтесь:

Управление штата Нью-Йорк по делам детей и семьи (New York State Office of Children & Family Services)
800-345-KIDS (5437)
ocfs.ny.gov

Департамент здравоохранения штата Нью-Йорк (New York State Department of Health)
health.ny.gov

Горячая линия «Расти здоровым» (Growing Up Healthy Hotline)
800-522-5006

Информационный центр по вопросам профилактики (PIRC) и служба помощи родителям (Prevention Information Resource Center and Parent Helpline)
800-CHILDREN (244-5373)

Центр штата Нью-Йорк по вопросам синдрома внезапной смерти младенцев (New York State Center for Sudden Infant Death)
800-336-7437

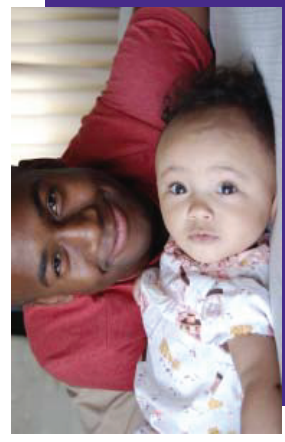
NEW YORK STATE | Office of Children and Family Services

ocfs.ny.gov

"… заботимся о благополучии и безопасности наших детей, семей и общин…"

Pub. 5002-RU (Rev. 7/2015) RUSSIAN

Как обеспечить безопасность младенца во время сна



Вы нужны ребенку, когда он просыпается и когда он засыпает.

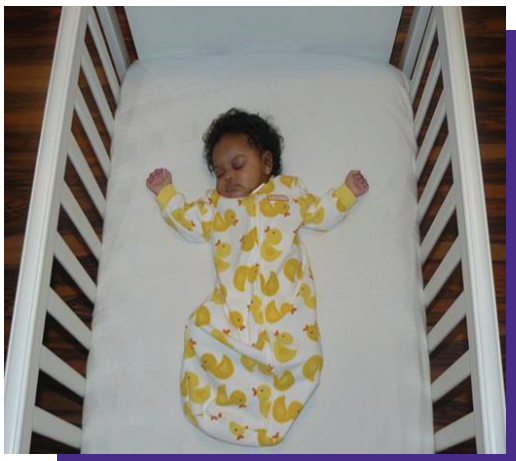
Office of Children and Family Services | NEW YORK STATE

Как обеспечить большую безопасность младенца во время сна

Как человек, ухаживающий за ребенком, вы хорошо знаете, насколько важна его безопасность. Вы нужны ребенку, когда он просыпается и когда засыпает.

Каждый год в штате Нью-Йорк определенное число младенцев умирает во сне из-за небезопасной окружающей обстановки. Вы можете понизить вероятность угрожающей ребенку опасности, если будете принимать несколько простых мер предосторожности, укладывая его спать.

Во-первых, вам следует подумать о том, чтобы поставить кроватку ребенка рядом со своей кроватью. Если вы спите рядом с ребенком, вам легче ухаживать за ним и удобнее кормить его грудью.



Дети находятся в большей безопасности, когда они спят:

- на спине.
- одни в своей безопасной кроватке, расстояние между рейками не более 2 ⅜ дюйма.
- на жестком матрасе с туго натянутой простыней.
- без мягких предметов (подушек, покрывал, мягких бортиков или разбросанных игрушек).
- в легкой одежде для сна. При комфортной для легко одетого взрослого человека температуре.

Безопасность детей под угрозой, когда они спят:

- на животике или на боку;
- на подушке, водяном матраце, воздушном матраце, кресле-мешке и на других мягких поверхностях;
- на мягком стуле, в глубоком кресле или на диване (голова ребенка может застрять между диванными подушками);
- под одеялом (вместо одеяла лучше использовать легкую одежду, например, пижаму-комбинезон);
- с другим ребенком;
- со взрослым, который:
  - чрезмерно устал,
  - принимает лекарства, которые могут вызвать сонливость,
  - употреблял алкоголь или принимает наркотики,
  - страдает ожирением.

Такие ситуации могут представлять опасность для ребенка. Ребенок может задохнуться, перегреться или скатиться и серьезно пострадать.