

Синдром внезапной смерти младенцев

Синдром внезапной смерти младенцев (SIDS) – это диагноз, который ставится в случаях внезапной смерти младенцев в возрасте до 1 года, причем после проведения всестороннего исследования причина такой смерти остается необъяснимой. Среди случаев смерти младенцев в возрасте от 1 до 12 месяцев SIDS занимает лидирующее место.

Предлагаемые рекомендации были разработаны для того, чтобы сократить риск внезапной смерти младенцев. Исследования показывают, что, руководствуясь этими рекомендациями, вы уменьшите вероятность SIDS.

- Укладывая ребенка спать, положите его на спину. Если ребенок спит на животе, вам следует осторожно перевернуть его на спину.
- Убедитесь в том, что все лица, присматривающие за вашим ребенком, в том числе бабушки и дедушки, кладут ребенка на спину, когда он засыпает.
- Укладывайте вашего ребенка на жесткий матрас, желательно в кроватку со спинками и боковинами. В кроватке ребенка НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ подушек, стеганых одеял и мягких игрушек. Убедитесь в том, что матрас плотно прилегает к стенкам кроватки и что расстояние между планками спинок и боковин не превышает 2,5 инчей (6,4 см.).
- Будьте осторожны, когда вы спите 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.
- Для того чтобы вашему ребенку было удобно, вам необходимо подумать о температуре в комнате. Пеленая ребенка, не завязывайте пеленки и не делайте никаких узлов; убедитесь в том, что вы не пеленаете ребенка слишком туго. Рекомендуемая температура в комнате должна быть не выше 70 градусов по Фаренгейту (21 по Цельсию).
- Иногда ребенку, когда он не спит, полезно полежать на животе. Это способствует укреплению мышц шеи и спины.
- Помните! Курение вредно как для вашего здоровья, так и для здоровья и развития вашего ребенка.

