

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Безопасный сон

Все дети должны спать в таком месте, где они не будут подвергаться опасности. Родители и опекуны должны принимать меры по обеспечению безопасного сна ребенка, предотвращению смерти младенцев от небезопасного укладывания и снижению риска внезапной смерти ребенка (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS).

Сообщается о растущем числе смертельных случаев, связанных с небезопасным укладыванием детей спать, в том числе младенцев, которые спят одни в небезопасных условиях, а также детей, спящих с другими людьми.

SIDS – это внезапная смерть младенца в возрасте до 1 года, которая остается необъяснимой даже после полного расследования. SIDS является основной причиной смерти детей в возрасте от 1 до 12 месяцев.

Приведенные ниже советы по «безопасному сну» помогут сохранить здоровье и безопасность вашего ребенка.

- Укладывайте ребенка спать на спину, даже если сон будет коротким. Маленьким детям безопаснее всего спать лежа на спине. Поговорите со всеми опекунами о безопасных условиях сна и риске внезапной смерти ребенка.
- Чтобы еще больше снизить риск SIDS, одевайте ребенка в легкую одежду для сна и поддерживайте в комнате температуру, комфортную для одетого в легкую одежду взрослого. Следите, чтобы в вашем доме не было дыма и давайте ребенку пустышку на время сна. Одевайте ребенка в одежду для сна, например в цельный спальный костюм, и не используйте одеяло.
- Укладывайте ребенка спать в безопасную кроватку с твердым матрасом, застеленным простыней. Расстояние между планками кроватки должно составлять не больше $2 \frac{3}{8}$ дюйма (7 см). Диваны, стулья, футоны и водяные кровати не являются безопасными местами для сна ребенка. Во время сна рядом с ребенком не должно быть незастеленного постельного белья и мягких предметов, таких как подушки, одеяла, бортики для кроватки и мягкие игрушки. Избегайте продукции, в заявленных свойствах которой утверждается, что она снижает риск SIDS, т. к. большинство подобной продукции не было проверено на предмет эффективности и безопасности.
- Американская академия педиатрии (American Academy of Pediatrics, AAP) рекомендует родителям ставить детскую кроватку или колыбельку возле своей кровати, чтобы обеспечить надлежащую связь родителя с ребенком и облегчить грудное вскармливание.
- Переутомление может привести к тому, что родители засыпают вместе со своим ребенком, после чего он может оказаться под ними или сползти в кресло или на каркас кровати. AAP рекомендует родителям, которые предпочитают кормить своего ребенка в постели, осознавать подобные риски.
- Спать в одной кровати с ребенком не рекомендуется, так как это может увеличить риск того, что младенец запутается в постельных принадлежностях или задохнется во время смены позы для сна. Совместный сон особенно опасен, если взрослый человек употреблял алкоголь или наркотики. Это может привести к более крепкому сну и снижению бдительности относительно ребенка и условий сна. Родителям, принимающим лекарства, рекомендуется внимательно прочитать предупреждения и инструкции к лекарственному препарату. Если у вас возникнут какие-либо вопросы, свяжитесь со своим лечащим врачом.
- Лежание на животе в часы бодрствования полезно для ребенка. Это помогает укрепить мышцы шеи и плеч ребенка, а также уменьшает риск формирования синдрома плоской головы.