

**Алгоритм – памятка для родителей
по профилактике младенческой смертности от несчастных случаев**

Младенческий возраст – период от рождения до 1 года – один из наиболее критических периодов жизни ребенка.

Ваш ребенок только родился. Он переживает адаптацию к условиям внешней среды. В организме происходят существенные изменения, которые особенно касаются дыхательной, сердечно – сосудистой, эндокринной и нервной систем. В то же время регуляторные функции еще недостаточно зрелые и различные внешние факторы могут оказать существенное влияние на организм ребенка. За этот период Вы должны научиться стать талантливым родителем. В этом Вам всегда готовы помочь Ваш врач-педиатр и Ваша медицинская сестра. Вам необходимо научиться сотрудничать с ними в интересах Вашего ребенка. Вам предлагаются 20 Правил, выполняя которые Вы предупредите трагедию - младенческую смерть.

Младенческая смертность – смертность детей в возрасте до года. Значительную ее часть занимают случаи смерти детей от немедицинских причин, такие как:

- смерть от воздействия внешних факторов (переохлаждение, перегревание, падение с высоты и др.);
- синдром внезапной смерти младенца (далее - СВС);
- смерть от удушения и асфиксии.

**Правила, которые нужно соблюдать
родителям (законным представителям):**

1. Встаньте на учет по беременности и соблюдайте рекомендации и назначения врача. Тщательный и внимательный дородовый уход важен для защиты здоровья вашего будущего ребенка, снижения риска преждевременных родов и рождения ребенка с низкой и очень низкой массой тела (оба – факторы риска СВС).

2. Организуйте жизненное пространство для ребенка! Заранее подготовьте для ребенка кроватку для сна. Матрас должен быть жестким. В кроватке не должно быть никаких игрушек, подушек, платков и других посторонних предметов, способных перекрыть дыхательные пути ребенка. Совместный сон с ребенком в кровати, на диване, в кресле несет в себе чрезвычайно высокий риск СВС или удушения ребенка!

3. Спите в одной комнате, но не в одной кровати! Лучше, если первые полгода ребенок будет спать в одной с вами комнате. Не кладите ребенка спать с собой в постель – это увеличивает риск СВС. Укладывание младенца с собой в кровать так же может привести к удушению, перекрытию дыхательных путей, придавливанию ребенка.

4. Кладите ребенка спать на спину или на бок! Если ваш ребенок уже достаточно окреп, чтобы самостоятельно поворачиваться на живот, не беспокойтесь об этом во время его сна. Достаточно убедиться, что в колыбели или кроватке, где спит ребёнок, нет никаких мягких предметов, в которые ребенок может уткнуться лицом – это повышает риск СВС или удушья. Не используйте полотенца и различные подкладки, пытайтесь уложить ребенка на спину, они могут стать причиной удушья ребенка.

5. Кормите грудью, если можете. Исключительно грудное вскармливание в течение 4-6 месяцев снижает риск СВС примерно на 70%.

6. Не допускайте кормление ребенка грудью лежа в постели, это может привести к присыпанию – закрытие дыхательных путей ребенка грудью матери. Если Вы это делаете, попросите близких при кормлении быть рядом с Вами, наблюдать за кормлением, и не допустить Вашего засыпания.

7. Не оставляйте ребенка без присмотра во время кормления из бутылочки. Ребенок может поперхнуться, а вы не успеете ему помочь.

8. Не перегревайте своего ребенка. Чтобы не перегреть ребенка, пока он спит, одевайте его так, чтобы на нем было на один слой одежды больше, чем взрослый человек надел бы в данном помещении для того, чтобы чувствовать себя комфортно. Следите за симптомами перегревания, такими как капли пота, влажные волосы. Не накрывайте лицо ребенка шапкой или капюшоном. Если ваш ребенок доношенный, через несколько дней после рождения ему вообще не нужен чепчик дома.

9. Используйте нетугое пеленание ребенка. Пеленание может помочь предотвратить СВС, так как запеленованному ребенку легче оставаться на спине во время сна. Пеленание умеренно ограничивает подвижность ребенка и создает определенное чувство комфорта и безопасности. Однако следует помнить, что излишнее или слишком тугое пеленание может привести к перегреванию ребенка и к ограничению движения грудной клетки при дыхании. Никогда не кладите запеленованного ребенка на живот. Когда ребенок подрастает и начинает пытаться перевернуться или может выбраться из пеленок, лучше перестать его пеленать, так как это может привести к небезопасным перетяжкам в пеленках или закрыванию лица.

10. Не посещайте с ребенком бани и парилки. Та высокая температура, которая взрослому может казаться комфортной для младенца окажется крайне неблагоприятной. Под воздействием высоких температур расширяются кровеносные сосуды. Это приводит к учащению сердцебиения и дыхания, перегреванию внутренних органов. Процесс терморегуляции у ребенка налаживается после 3 лет.

11. Не мигрируйте с ребенком. Определитесь с местом жительства ребенка еще до его рождения. Частая смена места жительства и окружения может негативно отразиться на здоровье малыша. При вынужденной миграции с ребенком предупредите об этом своего врача.

12. Не курите, берегите ребенка от сигаретного дыма! Курение во время беременности повышает риск синдрома внезапной смерти у ребенка. Воздух вокруг ребенка в доме, на балконе, машине и любом другом месте должен быть свободным от сигаретного дыма.

13. Не употребляйте алкоголь и запрещенные вещества во время беременности и в период грудного вскармливания! Употребление алкоголя и

запрещенных веществ (включая пиво и тоники) повышает риск синдрома внезапной смерти у ребенка. Даже запах табака, алкоголя, парфюмерии может вызвать у ребенка нарушение дыхания. При употреблении даже малых порций алкоголя у родителей резко снижается «родительский инстинкт» и родитель может нанести вред ребенку даже непреднамеренно.

14. Исключите контакт ребенка с больными острыми заболеваниями. Изолируйте больных простудными заболеваниями членов семьи из комнаты, где находится ребенок. Делайте регулярную влажную уборку комнаты и проветривание.

15. Вакцинируйте ребенка! Вакцинопрофилактика инфекционных болезней, выполненная по национальному календарю прививок, снижает риск СВС до 50%. Недоношенным детям и больным детям показана дополнительная вакцинация для защиты от инфекций.

16. Своевременно обращайтесь к врачу! При любых признаках заболевания у ребенка и нарушения его самочувствия обращайтесь к педиатру (фельдшеру, акушерке), т.к. любое заболевание может быть пусковым фактором синдрома внезапной смерти.

17. Выполняйте назначения врача (фельдшера, акушерки), рекомендации медицинской сестры. Родителям необходимо четко выполнять назначенное лечение, при направлении на госпитализацию мнение врача не оспаривать. Не выполнение назначений и рекомендаций может увеличить риск смерти младенца.

18. Организуйте безопасность ребенка в автомобиле. Если вы планируете перевозить вашего ребенка в автомобиле, обязательно используйте специальную люльку для перевозки младенцев – это защитит вашего ребенка от травм в случае автомобильной аварии. Не думайте, что если вы строго соблюдаете правила дорожного движения, то вам ничего не угрожает, есть другие, менее опытные участники дорожного движения. Никогда не оставляйте ребенка одного без присмотра в автомобиле, даже если вы планируете отойти ненадолго, возьмите ребенка с собой.

19. Организуйте безопасность при купании! Никогда не оставляйте ребенка без присмотра во время купания, риск смерти от утопления во время купания.

20. Организуйте безопасность в быту! Не оставляйте ребенка у открытого окна, особенно при установленной москитной сетке на окне. Не оставляйте ребенка около огня. Не оставляйте рядом с ребенком опасных веществ, особенно бытовых (порошки, сода, средства для уборки дома), лекарственные препараты, различные жидкости, домашних животных. Не оставляйте ребенка около электрических приборов. Не оставляйте рядом с ребенком мелкие предметы. Не оставляйте ребенка одного на высоте, даже на широкой кровати, во избежание падения.

ПОМНИТЕ!!! ГРУДНОЙ РЕБЕНОК СЛИШКОМ МАЛ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ САМОМУ. ВСЕ ТРАГЕДИИ С МЛАДЕНЦАМИ ПРОИСХОДЯТ ПО ВИНЕ ВЗРОСЛЫХ.

БЕРЕГИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!