

## Памятка для родителей «Профилактика младенческой смертности»

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

Этот период связан с адаптацией ребенка к условиям внешней среды. В организме происходят существенные изменения, особенно они касаются дыхательной и сердечно – сосудистой и нервной системы. В то же время регуляторные функции эндокринной, нервной систем еще недостаточно зрелые и различные внешние факторы могут оказать существенное влияние на организм ребенка.

Младенческая смертность – смертность детей до года, является основным компонентом детской смертности. Выявление патологии и назначение своевременного лечения – это прерогатива врачей – неонатологов и врачей – педиатров.

Но в структуре младенческой смертности значительную часть занимают случаи смерти детей от **немедицинских причин**, такие как:

- смерть от воздействия внешних факторов;
- синдром внезапной смерти младенца (далее - СВСМ);
- смерть от удушья и асфиксии.



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

**1. Встаньте на учет по беременности и соблюдайте предписания врача.** Тщательный и внимательный дородовой уход важен для защиты здоровья вашего будущего ребенка, снижения риска преждевременных родов и рождения ребенка с очень низкой массой тела (оба – факторы риска внезапной смерти младенца). Поэтому выполняйте все назначения врача во время беременности, как в плане обследования, так и в плане лечения.

**2. Не курите, берегите ребенка от сигаретного дыма!** Практически все исследования определили, что курение во время беременности повышает риск внезапной смерти младенца. Сохраняйте воздух вокруг ребенка в доме, машине и любом другом месте свободным от сигаретного дыма. Если кто-то из близких курит, убедитесь, что они делают это за пределами дома, квартиры. Если вы сами курите, то лучше всего бросить эту вредную привычку.

**3. Не употребляйте алкоголь и запрещенные вещества во время беременности!** Употребление алкоголя и запрещенных веществ - это факторы риска внезапной смерти младенца. И, безусловно, эти факторы могут в значительной мере отразиться на здоровье вашего будущего ребенка.



**4. Внимательно относитесь к выбору места для сна ребенка!**

Кладите ребенка спать в кроватку! Оптимальное место для сна ребенка первого года жизни – детская кроватка. Заранее подготовьте для ребенка кроватку для сна. Матрас должен быть жестким. 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 и перекрыть дыхательные пути малыша.

**Внимание!** Не используйте полотенца и различные подкладки, пытаясь уложить ребенка на спину, они могут стать причиной удушья ребенка.

Нельзя укладывать малыша на подушку и укрывать одеялом взрослого, ребенок может завернуться в тяжелое для него одеяло и задохнуться.

**5. 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 внезапной смерти младенца даже у некурящих матерей. Укладывание младенца с собой в кровать так же может привести к удушью, перекрытию дыхательных путей, придавливанию ребенка.

**6. Внимательнее относитесь к маленькому ребёнку.** Не оставляйте его одного! Обращайте внимание на мелкие фрагменты игрушек, даже если ребенок у Вас на глазах, ведь вдохнуть их – дело нескольких секунд! Не нужно рисковать жизнью собственных детей!!



**7. Кормите грудью, если можете.**

Исключительно грудное вскармливание в течение 4-6 месяцев снижает этот риск внезапной смерти младенца примерно на 70%. С целью предупреждения аспирации и асфиксии у детей, в том числе в результате попадания в дыхательные пути молока, молочной смеси, кусочков пищи, содержимого желудка:

- Носовые ходы не должны закрываться грудью матери во время кормления;

- Удерживать малыша у груди не более 20 минут. Большую часть необходимого объема кормления ребенок высасывает за 5-10 минут, в остальное время он в основном удовлетворяет рефлекс сосания.

- Во время грудного вскармливания необходимо воздержаться от алкоголя - спиртное притупляет бдительность матери. Выпившая женщина может взять ребёнка с собой в постель, чтобы не просыпаясь, накормить его ночью. Ребенок может захлебнуться, получить другие травмы.

- При кормлении из бутылочки следить за тем, чтобы во время кормления горлышко бутылочки и соска постоянно были заполнены смесью и не содержали воздух;

- Питательная смесь должна быть теплой. Холодная или горячая смесь может вызывать рефлекторный спазм мускулатуры пищевода и желудка;

- После кормления необходимо 2-3 минуты подержать ребенка в вертикальном положении, что будет способствовать отхождению воздуха, попавшего при кормлении в желудок.

- После кормления новорожденного ребенка следует укладывать на бочок, поворачивая голову в сторону;

- Не нужно кормить малыша орешками, семечками, горохом, плотными цельными ягодами, маленькими конфетами, потому что часто малыши вдыхают именно эти продукты питания.

**8. Первая помощь при аспирации:**

- Незамедлительно вызвать скорую помощь.

- До приезда скорой помощи освободить дыхательные пути. Удалить остатки молока/смеси резиновой грушей, шприцем из ротовой полости, носовых ходов. При отсутствии груши повернуть голову ребенка набок и пальцем, обернутым в салфетку или

платок, удалить остатки пищи из ротовой полости, очистить носовые ходы. При отсутствии эффекта, поместить ребенка в положение со слегка опущенной головой и несильными движениями похлопать между лопатками для удаления остатков пищи из ротоглотки.

**9. 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.

Можно ли пеленать ребенка? Пеленание может помочь предотвратить СВСМ, так как умеренно ограничивает подвижность ребенка, создает определенное чувство комфорта и безопасности. Однако следует помнить, что излишнее или слишком тугое пеленание может привести к перегреванию ребенка. Если Вы пеленаете ребенка, используйте тонкие одеяла и убедитесь, что в комнате не слишком жарко. И, конечно же, никогда не кладите запеленованного ребенка на живот.



**10. Вакцинируйте ребенка!** Иммунопрофилактика инфекционных болезней путем вакцинации в соответствии с рекомендованным графиком может снизить риск внезапной смерти младенца до 50%. Недоношенным детям и детям, перенесшим патологические состояния во время родов и в период новорожденности (первые 28 дней жизни), могут быть показаны дополнительные иммунопрофилактические мероприятия. Проконсультируйтесь по этому вопросу с врачами – неонатологами отделения патологии новорожденных или участковым педиатром.

**11. Безопасность 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.

**12. Безопасность при купании.** Происходят случаи смерти детей от утопления во время купания. Никогда не оставляйте ребенка без присмотра во время купания.

**Помните! Грудной ребенок слишком мал, чтобы предотвратить несчастный случай. Все трагедии с младенцами происходят по вине взрослых. Берегите своих детей!**