

Как организовать безопасную среду для сна младенцев?



Уменьшите риск синдрома внезапной детской смерти (СВДС) (<https://mimosbabypillow.com.ua/blog/sindrom-vnezapnoy-detskoj-smerti/>) и других причин детской смерти, связанных со сном

Для сна новорожденного используйте твердую поверхность, например матрас в детской кроватке – при этом крайне важно соответствие современным нормам безопасности.

Не используйте подушки, одеяла и бамперы для кроватки в зоне сна ребенка

Храните мягкие предметы, игрушки и запасные постельные принадлежности вне зоны сна вашего малыша

Не курите и не разрешайте другим людям курить возле вашего ребенка.



Убедитесь, что голова ребёнка ничем не накрыта.

На время дневного и ночного сна обязательно укладывайте малыша на спину.

Одевайте своего ребенка в одежду сна, например, в комбинезоны или «человечки» для грудничков, и не используйте одеяло.

Детская кроватка обязательно должна находиться рядом с кроватью родителей.

Ребенок ни в коем случае не должен спать во взрослой кровати, на диване или стуле – один, с вами или с кем-либо еще.

Для сна новорожденного используйте твердую поверхность, например матрас в детской кроватке – при этом крайне важно соответствие современным нормам безопасности.



Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development



Безопасный сон вашего ребенка



- Положение на спине является самым безопасным для сна младенцев в дневное и ночное время – оно способствует снижению риска синдрома внезапной детской смерти (СВДС).
- Используйте твердую поверхность для сна, например матрас в детской кроватке, соответствующую требованиям безопасности, чтобы уменьшить риск синдрома внезапной детской смерти (СВДС) и других причин детской смерти, связанных со сном.
- Организация зоны сна для ребёнка в той же комнате, где вы спите, уменьшает риск синдрома внезапной детской смерти (СВДС) и других связанных со сном причин смерти младенцев.
- Храните мягкие предметы, игрушки, бамперы для кроватки и свободные постельные принадлежности вне зоны сна вашего ребенка, чтобы снизить вероятность синдрома внезапной детской смерти (СВДС) и других связанных со сном причин смерти младенцев.
- Для снижения риска синдрома внезапной детской смерти (СВДС) - женщинам следует:
 - Проходить регулярное медицинское обслуживание во время беременности.
 - Не курить, не употреблять алкоголь и наркотики во время беременности и после рождения ребенка.
- Чтобы уменьшить риск синдрома внезапной детской смерти (СВДС), не курите во время беременности и после родов, а также не разрешайте другим людям курить возле вашего ребенка.
- Грудное вскармливание вашего ребенка очень эффективно для снижения риска синдрома внезапной детской смерти (СВДС).
- Давайте вашему малышу на время дневного и ночного сна сухую соску, которая не привязана к шнуру, чтобы снизить риск синдрома внезапной детской смерти (СВДС).
- Как должен спать новорожденный? Не одевайте вашего ребенка слишком тепло на время сна.

* For more information on crib safety guidelines, contact the Consumer Product Safety Commission at 1-800-638-2772 or <http://www.cpsc.gov>.



Помните о проведении времени на животе!
Положите младенца на живот, когда он проснулся, и присматривайте за ним. Время, проведенное на животе, помогает укрепить мышцы головы, шеи и плеч вашего ребенка, а также способствует предотвращению появления плоских пятен на голове (деформация черепа) (<https://mimosbabypillow.com.ua/HYPERLINKhttps://mimosbabypillow.com.ua/deformatsiya-cherepa-u-mladentsev/>).

For more information about SIDS and the Safe to Sleep® campaign: **Mail:** 31 Center Drive, 31/2A32, Bethesda, MD 20892-2425 **Phone:** 1-800-505-CRIB (2742)

Fax: 1-866-760-5947

Website: <http://safetosleep.nichd.nih.gov>

NIH Pub. No. 12-5759

August 2014

Safe to Sleep® is a registered trademark of the U.S. Department of Health and Human Services.



Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development