

# ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ВНЕЗАПНОЙ СМЕРТИ МЛАДЕНЦА (СВСМ)



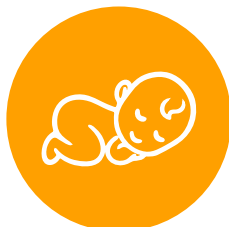
СВСМ – внезапная смерть от остановки дыхания внешне здорового ребенка в возрасте до 1 года

Чаще случается в возрастной период от 4 до 6 месяцев у практически здоровых детей, неожиданно, ночью или под утро

## ПРЕДРАСПОЛАГАЮЩИЕ ФАКТОРЫ:



Темнота в комнате, где спит ребенок



Неправильная поза во время сна (коленно-локтевое положение, сон на животе)



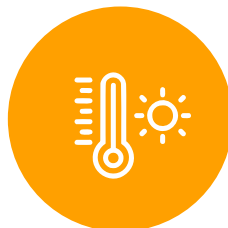
Табачный дым



Посторонние предметы в кроватке (подушки, большое одеяло, мягкие игрушки)



Мягкий матрас



Повышенная температура в помещении (духота, отсутствие регулярного проветривания, излишнее укутывание)

## ДРУГИЕ ФАКТОРЫ РИСКА:



Плохие социально-бытовые условия



Вредные привычки родителей



Аналогичные случаи в семье



Мужской пол ребенка

# МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ СВСМ



Укладывайте ребенка спать на бок, на спину, а не на живот



Используйте для сна ребенка плотный матрас без подушки



При использовании специального спального мешка вместо одеяла – соблюдайте режим нахождения в нем



Если используется одеяло кладите его так, чтобы ребенку некуда было сползти под одеяло



Стремитесь к тому, чтобы ребенок спал в собственной кроватке, но в одной комнате с родителями



Не перегревайте и не переохлаждайте ребенка, не пеленайте его слишком туго



Исключите курение в помещении, где находится ребенок



Избегайте воздействия на ребенка резких запахов, звуков, световых раздражителей, особенно во время сна, в том числе дневного



Сохраняйте грудное вскармливание как можно дольше



Исключите кормление грудью лежа, соблюдайте правила кормления грудью



Проводите массаж, гимнастику, закаливание, соответствующие возрасту ребенка и рекомендованные врачом



При проведении водных процедур и купания проверяйте температуру воды рукой и будьте рядом с ребенком в течение всей процедуры



Обязательно обратитесь к врачу при первых признаках недомогания ребенка (повышение температуры, вялость, беспокойство, отказ от приема пищи, срыгивания)



Не оставляйте ребенка без присмотра во время бодрствования, регулярно проверяйте его состояние во время сна



Перед сном уберите из кроватки все посторонние предметы: игрушки, погремушки, особенно на резинке, мелкие предметы, которые ребенок может засунуть в нос или проглотить



Не оставляйте ребенка одного с бутылочкой с водой или молочной смесью



Своевременно проходите профилактические осмотры у врача, вакцинацию



Официальный портал Минздрава России о ВАШЕМ здоровье!

[TAKZDOROVO.RU](http://TAKZDOROVO.RU)



Официальная группа ВКонтакте Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Пермского края

[VK.COM/COZMP59](https://vk.com/COZMP59)