



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ



ГБПОУ «СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ  
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ



ГАУЗ «СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

# ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ВНЕЗАПНОЙ СМЕРТИ ГРУДНОГО РЕБЕНКА

Синдром внезапной младенческой смерти – это внезапная смерть ребенка первого года жизни, при которой нет клинического и патологоанатомического её объяснения.

Грудное вскармливание ребенка на 36% уменьшает риск внезапной смерти.

Грудное молоко защищает малыша от инфекционных болезней, обеспечивает гармоничный рост и нервно-психическое развитие.

## СОЗДАЙТЕ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ СНА РЕБЕНКА

не кладите ребенка в одну кровать с собой и/или старшими детьми

поставьте детскую кроватку в свою спальню

для сна младенца используйте плотный матрас без подушки, укрывайте легким детским одеялом

уберите из детской кроватки подушки, мягкие игрушки и т.п.

покупайте детское постельное белье и одежду без завязочек, тесемочек и т.п.

оптимальная температура воздуха в спальне +20-22оС. Не используйте вблизи детской кроватки обогревательные приборы. Не пеленайте ребенка туго

во время сна укладывайте ребенка на спину. Голову поворачивайте на бок

оберегайте сон ребенка от раздражителей: резких звуков, света, запахов

не допускайте курения в квартире, где проживает маленький ребенок. Дети курящих матерей в 5 раз чаще подвержены риску внезапной смерти

не оставляйте младенца без присмотра

не оставляйте старших детей одних около грудного ребенка

не занимайтесь самолечением! При любых признаках заболевания обратитесь за медицинской помощью