

## Памятка для родителей по профилактике синдрома внезапной смерти у детей

Министерство здравоохранения Удмуртской Республики напоминает родителям о мерах профилактики синдрома внезапной смерти у детей:

1. Не укладывайте детей до 1-го года жизни спать на живот, ребенок должен спать на спине.
2. В детской кроватке должен быть жесткий матрас - не должно быть подушки, лишнего пеленка, одеял.
3. Необходимо убрать игрушки из кроватки
4. Температура в комнате, где находится ребенок, должна быть 22-24 градусов, во время сна и бодрствования ребенок должен быть тепло одет.
5. Во время сна ребенок должен быть укрыт легким одеялом.
6. Запрещается тугое пеленание.
7. В присутствии грудного ребенка (в комнате, на балконе, на улице) нельзя курить. Мать и отец не должны источать запах табака, алкоголя, парфюмерии. Курение матери во время беременности и кормления грудью, употребление спиртных напитков (даже слабоалкогольных – пиво, тоники и т.д.) может привести к внезапной смерти ребенка.
8. Необходимо избегать воздействия на ребенка резких запахов, звуков, прежде всего, во время сна.
9. Исключить сон ребенка с родителями (может быть с давлением ребенка взрослыми, сдавление бельем или придавливание к стенке).
10. Не пускать домашних животных в комнату, где находится грудной ребенок.
11. Не оставлять ребенка без присмотра во время кормления из бутылочки (т.к. ребенок может подавиться), во время купания, во время сна, во время бодрствования.
12. Не допускать контакта с членами семьи, больными простудными заболеваниями (насморк, кашель, боль в горле, кишечными инфекциями, с людьми, у которых какая-либо сыпь). Обязательно измерение температуры ребенка в течение дня.
13. При любых признаках какого-либо заболевания у ребенка обращаться к педиатру, т.к. любое заболевание может быть пусковым фактором синдрома внезапной смерти.

14. Родителям выполнять назначения врача, рекомендации медсестры, при направлении на госпитализацию мнение врача не оспаривать.