

Безопасный сон младенцев



Как сделать безопасным совместный сон с младенцем

Некоторые мамы через несколько месяцев после родов берут малышей спать в свою кровать. Некоторым родителям нравится спать со своими малышами. Многие семьи считают, что совместный сон привязывает ребенка к матери, способствует кормлению грудью и даёт возможность лучше реагировать на плач и нужды ребенка. Данная памятка была написана для того, чтобы напомнить родителям о некоторых правилах безопасности совместного сна с новорожденным ребенком.

- **Укладывайте ребенка спать на спину.** Положение на спине считается самым лучшим положением для младенцев во время сна. Ни в коем случае не используйте никакие предметы, которые бы подпирали или удерживали ребенка на месте.
- **Будьте осторожны при использовании некоторых медицинских препаратов, отпускаемых по рецепту врача или продающихся без рецепта.** Если вы принимаете препараты, которые приводят вас в состояние сонливости, сильной усталости или вызывают глубокий сон, наилучшим вариантом во время приема этих препаратов будет положить ребенка в детскую кроватку рядом со своей кроватью, чтобы случайно не лечь на своего ребенка или не задушить его.
- **Обратите внимание на то, какие постельные принадлежности вы используете.** Пышные подушки, мягкие игрушки, полиэтиленовые пакеты и незакрепленные края постельного белья могут привести к удушью ребенка и не должны использоваться там, где спят дети. Ваш ребенок должен спать на ровной плоской поверхности, покрытой плотно прилегающей простыней. Не используйте рядом со спящим ребенком толстые одеяла или пледы.
- **Не употребляйте алкогольные напитки и наркотические средства.** Если вы или ваш партнер употребляли алкоголь или наркотики, не укладывайте ребенка спать вместе с собой. Алкогольные напитки и наркотические средства могут повлиять на вашу способность проснуться и ответить ребенку, когда он вас позовет.

Другие советы по безопасному сну

- Никому не позволяйте курить рядом с ребенком. Табачный дым отрицательно влияет на нормальное дыхание ребенка и может вызвать респираторные и другие проблемы со здоровьем. Если вы курите, не берите ребенка в свою постель.
- Не укладывайте своего ребенка спать на диваны, раскладные кресла, водяные матрасы, хлопчатобумажные матрасы или на большие подушки. Эти места не являются безопасными для ребенка во время сна и повышают риск того, что ребенок может быть задушен или окажется в «ловушке».
- Не перегревайте ребенка. Во время сна ребенок должен быть одет в легкую одежду, а температура в доме должна быть комфортной для легко одетого взрослого. Нужно также по возможности избегать одевания ребенка в слишком теплую одежду, и ребенок не должен быть слишком горячим или влажным на ощупь.

В данном наставлении по безопасному сну признается важность материнских и семейных уз и поддерживаются мероприятия, способствующие здоровому развитию младенцев и их выживанию. Следуя вышеперечисленным советам, вы способствуете созданию безопасных и благоприятных условий для вашего ребенка.

Для получения дополнительной информации по безопасному сну обращайтесь в программу Contra Costa SIDS Program (Противодействия синдрому внезапной смерти младенцев во время сна) по телефону (925) 313-6254

Для получения дополнительной информации по кормлению грудью звоните по бесплатной телефонной линии программы Contra Costa Breastfeeding (866) 878-7767