

*Составьте
план*

**организации
безопасного сна
вашего ребенка**



Healthy Living Program
1101 W. College Ave., Spokane, WA 99201
509.324.1538 | srhd.org

По информации Американской академии педиатрии. Обновленные рекомендации от 2022 года по снижению детской смертности во время сна.

В соответствии с разделом VI Закона о гражданских правах 1964 года (Title VI of the Civil Rights Act of 1964) и Законом об американцах с ограниченными возможностями (Americans with Disabilities Act). Региональный медицинский округ Спокан не допускает каких-либо видов дискриминации. Подать жалобу, а также запросить дополнительную информацию, необходимую помощь или услуги перевода можно по номеру 509.324.1501 или на сайте srhd.org.

*Фотографии предоставлены: cribsforkids.org (стр. 6, 7, 15)
Дата составления брошюры: октябрь 2023 года*

*Все мы хотим, чтобы
наши дети были в
безопасности.*

План организации безопасного сна является важнейшим элементом снижения риска внезапной смерти ребенка (sudden unexpected infant death, SUID), в частности в результате синдрома внезапной детской смерти (СВДС).





Множество младенцев умирают внезапно и неожиданно во время сна еще до своего первого дня рождения.

Этот феномен в целом называется SUID. SUID может быть вызвана СВДС, случайным удушением или ущемлением в постели, а также неизвестными или недостаточно изученными причинами.

Составление и соблюдение плана организации безопасного сна — самое важное, что вы можете сделать, чтобы снизить риск SUID.

В плане организации безопасного сна описываются условия сна ребенка и приводятся стратегии по снижению риска SUID.

План организации безопасного сна вашего ребенка должен включать следующие пункты.

План нормального сна вашего ребенка, включающий:

- место, где спит ребенок;
- на какой поверхности будет спать ребенок;
- окружающая среда, в которой будет спать ребенок;
- во что будет одет ребенок во время сна;
- в каком положении будет лежать ребенок, когда вы будете его укладывать.

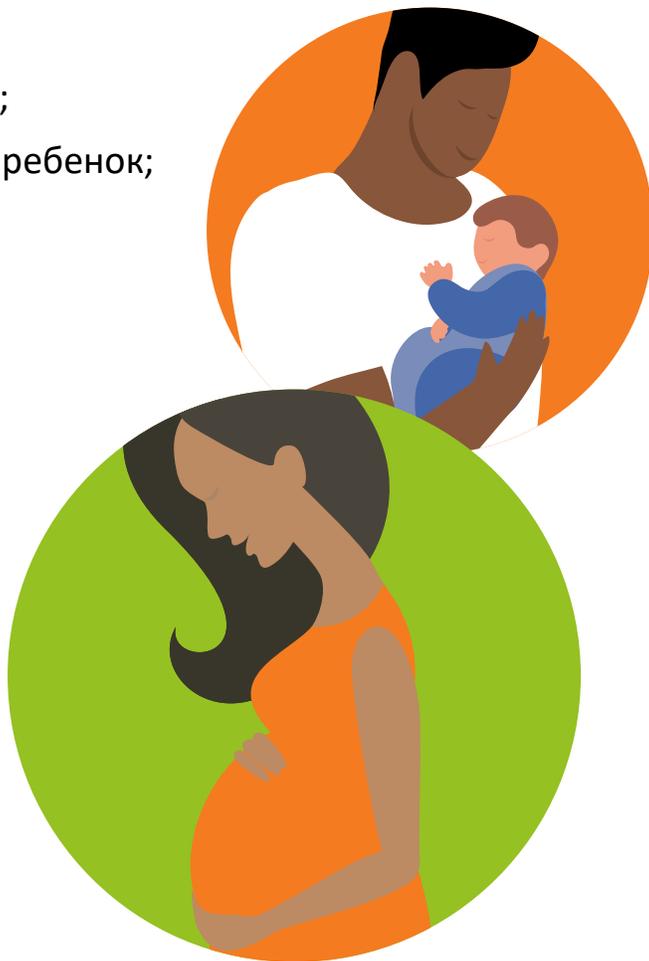
Как может спать ваш ребенок и что вы будете делать в непредвиденных ситуациях, например:

- если к вам придут друзья или родственники;
- если вы куда-то поедете;
- если вы обнаружите, что ваш ребенок спит не так, как обычно.

План кормления или успокоения ребенка ночью, включающий:

- кто будет кормить или успокаивать вашего ребенка ночью;
- каким образом кто-то будет кормить или успокаивать вашего ребенка;
- дальнейшие действия человека, когда ребенок будет накормлен или успокоен.

План организации безопасного сна ребенка может также включать в себя другие элементы снижения риска SUID.



Самый безопасный способ сна ребенка:



**в одной комнате с
вами, но не в одной
кровати;**



**на твердой,
плоской и ровной
поверхности**

*(кровать, колыбелька или
детский манеж)*



**без подушек, одеял,
игрушек и других
мягких предметов;**



**в пижаме или
конверте для сна;**



**на спине, как во время
дневного сна, так и
ночью.**





Как снизить риск SUID.



Отсутствие употребления никотина и курения электронных сигарет в семье и окружении снижают риск SUID.

Думаете о том, чтобы бросить курить и обеспечить здоровую атмосферу для ребенка? Позвоните по номеру 1-800-784-8669, отправьте текстовое сообщение со словом «READY» на номер 200-400 или посетите веб-сайт quitline.com, чтобы получить бесплатную консультацию.

Если ваши возможности и возможности вашего ребенка это позволяют, вы также можете снизить риск SUID следующим образом. грудное вскармливание.

У вас трудности или есть вопросы по поводу грудного вскармливания? Спросите своего врача, есть ли возможность записаться на прием к консультанту по грудному вскармливанию.



Сосание пустышки во время сна и в ночное время снижает риск SUID.

- Если ребенок находится на исключительно грудном вскармливании, не давайте ему пустышку, пока грудное вскармливание устраивает вас и вашего ребенка.
- Если ваш ребенок находится на искусственном вскармливании грудным молоком или молочной смесью, вы можете дать ему пустышку в любое время.

Совместный сон

Когда ребенок спит на одной поверхности с другим человеком, это называется совместным сном.

Практиковать совместный сон

не рекомендуется, поскольку,

будь то преднамеренно или

непреднамеренно, он

увеличивает

риск SUID.

Существует множество факторов, которые делают совместный сон еще более рискованным.

Эту информацию важно знать всем, кто составляет план организации безопасного сна, даже если они не планируют спать вместе с ребенком, так как это может произойти непреднамеренно, а план предполагает подготовку к прогнозируемым и непрогнозируемым ситуациям.



Во время совместного сна риск SUID увеличивается в зависимости от различных факторов:

Некоторые из этих факторов легче контролировать, чем другие, а некоторые невозможно изменить после рождения ребенка.

Чрезвычайно высокий риск

(более чем в 10 раз)

- если человек находится в сонном или усталом состоянии;
- если человек находится в состоянии алкогольного опьянения или под действием лекарств, отпускаемых по рецепту, или других веществ;
- если человек курит, даже если не в постели;
- если мать ребенка курила во время беременности;
- если взрослый человек и ребенок спят на диване, кресле, водяной кровати или старом и мягком матрасе, а не на более жесткой поверхности.

Намного более высокий риск

(в 5–10 раз)

- если ребенку меньше 4 месяцев; если ребенок спит с бабушкой или дедушкой, с опекуном, не являющимся родителем, или с братом/сестрой.

Высокий риск

(в 2–5 раз)

- если ребенок родился недоношенным (до 37 недель);
- если ребенок родился с низкой массой тела;
- если рядом есть подушки, одеяла и другие мягкие предметы.

При составлении плана организации безопасного сна ребенка следует сосредоточиться на том, что находится под вашим контролем, и принять меры, чтобы максимально снизить риск SUID при любых обстоятельствах.



Часто задаваемые вопросы

Какой самый безопасный способ кормить или успокаивать ребенка ночью?

Во время сна кроватка, колыбелька или детский манеж ребенка должен находиться рядом с вашей кроватью.

Когда ребенка нужно будет покормить или успокоить, возьмите его к себе в постель, предварительно убрав подушки, одеяла и другие мягкие предметы.

Не кормите и не успокаивайте ребенка в кресле или на диване, если кто-либо из вас устал. Если вы случайно уснете, риск SUID будет выше, если вы находитесь в кресле или на диване, по сравнению с жесткой кроватью без подушек, одеял или других мягких предметов.

После кормления или успокоения ребенка верните его в кроватку, колыбельку или манеж.

Если вы засыпаете, когда кормите или успокаиваете ребенка, как можно скорее верните его обратно в кроватку, колыбельку или манеж.

Установка будильника или таймера на смартфоне — это один из способов не допустить глубокого сна во время кормления или успокоения ребенка ночью.

Почему ребенку небезопасно спать под одеялом и не замерзнет ли он без него?

Одеяла повышают риск того, что ребенок может случайно задохнуться во время сна.

В целях безопасности рядом с ребенком не должно быть одеял, подушек, игрушек и других мягких предметов.

На матрас можно постелить плотно прилегающую простыню, но рядом с ребенком не должно быть никаких других постельных принадлежностей.

Повышение температуры также увеличивает риск SUID во время сна.

Ребенку будет комфортно и безопасно спать в пижаме или конверте для сна.

Чтобы чувствовать себя комфортно, младенцам нужно примерно такое же количество слоев одежды, как и взрослым. Чтобы избежать повышения температуры, на ребенке должно быть одето не более одного дополнительного слоя одежды по сравнению со взрослыми.

Также во время сна не следует надевать на ребенка шапку.

Подвергается ли ребенок более высокому риску подавиться, когда спит на спине?

Нет. Хотя это может звучать неожиданно, однако из-за анатомии и силы тяжести у ребенка меньше шансов подавиться, когда он спит на спине.

Когда ребенок спит на спине, любые жидкости, которые он срыгивает из желудка, должны преодолевать силу тяжести, чтобы попасть в дыхательные пути и вызвать удушье.

Когда ребенок спит на животе, эти жидкости естественным образом скапливаются рядом с дыхательными путями, что повышает вероятность удушья.

Безопаснее всего каждый раз укладывать ребенка спать на спину.

Что необходимо знать о переносных колыбелях?

Если вы хотите быть ближе к своей культуре, используя эту традиционную практику, или у вас возникли вопросы, свяжитесь с организацией Nəmxilp Indigenous Birth Justice, отсканировав или посетив веб-сайт.

helmxilp.org/cradleboards.

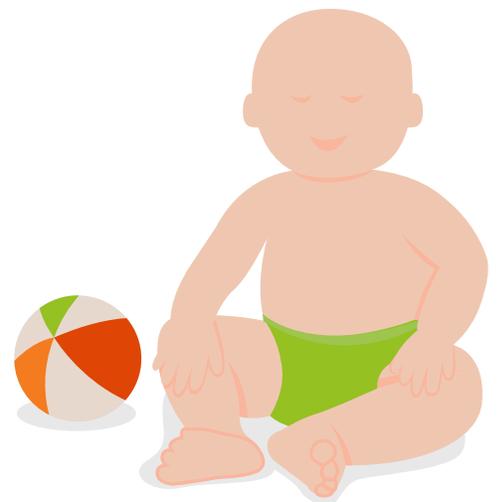


Может ли ребенок безопасно спать в автокресле, шезлонге, коляске или на качелях?

Для ребенка небезопасно регулярно спать в любом из этих приспособлений. Если ребенок заснет в любом из этих приспособлений, существует повышенный риск удушья, поскольку он не находится на плоской и ровной поверхности.

Если ребенок заснет в автокресле, шезлонге, коляске или на качелях, следует как можно скорее переместить его в обычное место для сна.

Если ребенок засыпает на любом из этих приспособлений, и вы не можете в ближайшее время переместить его в обычное место для сна, за ним должен внимательно наблюдать взрослый и следить за тем, чтобы его нос и рот не были ничем закрыты.





После того как ребенок ляжет спать на спине, следует ли беспокоиться о том, что он перевернется во сне?

Как только ребенок сможет самостоятельно переворачиваться со спины на живот и обратно, вам больше не нужно менять его положение, если вы заметили, что он перевернулся на бок или живот во время сна.

Прежде чем ребенок научится переворачиваться самостоятельно, если вы заметите, что он перевернулся на бок или на живот во время сна, вы можете перевернуть его обратно на спину.

В первый год жизни ребенка, независимо от того, может ли он переворачиваться самостоятельно, его всегда следует укладывать спать на спину.

Безопасно ли пеленать ребенка во время сна?

Пеленать ребенка во время сна после того, как он начнет пытаться переворачиваться самостоятельно (обычно в возрасте около 3 месяцев) небезопасно, поскольку таким образом увеличивается риск удушья и ущемления.

Вы можете пеленать ребенка во время сна до того, как он начнет переворачиваться самостоятельно, поскольку это не влияет на риск внезапной смерти.



Как можно предотвратить формирование синдрома плоской головы у ребенка, если всегда укладывать его спать на спину?

Когда ребенок бодрствует и кто-то за ним следит, его следует переворачивать на живот, чтобы он регулярно мог находиться в таком положении.

Если ребенок проводит достаточно времени на животе под присмотром, пока бодрствует, это может предотвратить формирование у него синдрома плоской головы.

Такое положение также помогает ребенку укрепить мышцы шеи, плеч и рук.

Также оно важно для развития телодвижений и моторики ребенка.

Укладывать ребенка на живот можно уже через несколько дней после рождения. Вначале ребенок должен проводить в таком положении немного времени, а по мере роста и получения опыта, такие упражнения можно делать дольше.

Чтобы узнать больше о положении ребенка на животе, отсканируйте (QR-код) или посетите веб-сайт pathways.org/topics-of-development/tummy-time.



Если у вас есть какие-либо вопросы по поводу положения ребенка на животе, обратитесь к своему врачу.

Ask your healthcare provider if you have any questions about tummy time.

Как узнать, какие изделия безопасны для сна ребенка?

Определить, какие изделия безопасно использовать для сна ребенка, бывает сложно. Некоторые изделия рекламируются как безопасные для детей, но позже их отзывают из-за того, что они оказались небезопасны.

Вы можете найти дополнительную информацию о безопасности изделий для сна и подписаться на электронную рассылку о недавно отозванных изделиях от Комиссии по безопасности потребительских товаров (Consumer Product Safety Commission), отсканировав (QR-код) или посетив веб-сайт [cpsc.gov/safesleep](https://www.cpsc.gov/safesleep).



Как правило, не доверяйте информации, в которой сообщается, что какие-либо изделия предотвращают SUID во время сна.

Существуют изделия, которые повышают и снижают риск внезапной смерти, но не существует таких изделий, которые могли бы полностью предотвратить это явление.

Некоторые изделия, которые, как утверждается, предотвращают SUID во время сна, наоборот привели к большему количеству таких случаев.

Если вы не уверены, какие изделия безопасно использовать для сна вашего ребенка, всегда консультируйтесь со своим врачом.

Данная информация отличается от того, что говорили мне родители, и от моего опыта в прошлом. Что изменилось?

На момент составления данной брошюры в ней представлены самые актуальные рекомендации по безопасному сну для младенцев.

Со временем рекомендации относительно безопасного сна изменились, поскольку было проведено множество исследований о SUID во время сна.

В случае смерти ребенка во сне, специалисты изучают обстоятельства произошедшего, чтобы узнать, как улучшить безопасность детей во время сна.

Раньше рекомендации относительно сна были другими, поскольку никто не знал той информации, которая есть сейчас.

Хотя в то время это было неизвестно, дети подвергались повышенному риску внезапной смерти.

При составлении плана организации безопасного сна ребенка следует сосредоточиться на самых актуальных рекомендациях, которые помогут обеспечить его безопасность во время сна.





План организации безопасного сна вашего ребенка

План нормального сна вашего ребенка, включающий:

место, где будет спать ребенок: _____

на какой поверхности будет спать ребенок: _____

окружающая среда, в которой будет спать ребенок: _____

во что будет одет ребенок во время сна: _____

в каком положении будет лежать ребенок, когда вы будете его укладывать: _____

Как может спать ваш ребенок и что вы будете делать в непредвиденных ситуациях, например:

если к вам придут друзья или родственники: _____

если вы куда-то поедете: _____

если вы обнаружите, что ваш ребенок спит не так, как обычно: _____

План кормления или успокоения ребенка ночью, включающий:

кто будет кормить или успокаивать вашего ребенка ночью: _____

каким образом кто-то будет кормить или успокаивать вашего ребенка: _____

дальнейшие действия человека, когда ребенок будет накормлен или успокоен: _____

Другие планы по снижению риска SUID:

Хотите узнать больше с помощью видеороликов?

Отсканируйте или посетите веб-сайт

srhd.org/safesleep

чтобы посмотреть видеоролики, которые помогут вам составить план организации безопасного сна вашего ребенка.



Поделитесь этим планом со всеми, кто ухаживает за вашим ребенком.



1101 W. College Ave., Spokane, WA 99201 | srhd.org