



### Проект «Здоровье матери и ребенка»

01025, Киев, Украина  
ул. Б. Житомирская 8/14, оф. 5  
E-mail: [office@jsi.com.ua](mailto:office@jsi.com.ua)  
Тел: (+380-44) 279-45-12  
Факс: (+380-44) 278-10-06  
[www.mihp.com.ua](http://www.mihp.com.ua)

Этот документ был разработан благодаря щедрой поддержке американского народа при помощи Агентства США по международному развитию. Ответственность за содержание этого документа несут Министерство охраны здоровья Украины и Институт исследований и тренингов корпорации JSI (США). Информация, представленная в этом документе, не всегда отображает взгляды Агентства США по международному развитию или правительства Соединенных Штатов.



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Проект «Здоровье  
матери и ребенка»



## безопасный сон ребенка



В этом буклете рассказывается о том, как избежать  
синдрома внезапной детской смерти

### Что может угрожать жизни Вашего малыша?

«Смерть в колыбели» - так называют внезапную смерть здорового ребенка во время сна. Врачи называют это синдромом внезапной детской смерти (СВДС).

Синдрому внезапной детской смерти подвержены малыши от рождения до 1 года.

СВДС может произойти в любом месте, где спит ребенок: в колыбели, люльке, автокресле. Внезапным он зовется потому, что никаких настораживающих симптомов, предвещающих трагедию, просто нет.

СВДС не передается от одного ребенка другому.

#### Что может привести к СВДС?

- сон ребенка на животике;
- курение матери во время беременности и курение в помещении, где находится ребенок;
- перегревание ребенка во время сна;
- неправильно подобранная одежда для сна;
- слишком мягкая поверхность, на которой спит малыш.

Чтобы ребенок был рядом, можно снять один бортик у кроватки малыша и плотно закрепить ее рядом с кроватью матери. Важно, чтобы матрасы были на одном уровне и между ними не было бы щелей. Такая «пристроенная» кровать очень облегчает ночную заботу о ребенке и кормление грудью.



#### Время на животике

Не лишайте малыша удовольствия поиграть лежа на животике. Когда Ваш ребенок бодрствует, Вы можете положить его на животик, и под Вашим присмотром он сможет играть и учиться ползать. Разговаривайте с малышом, играйте с ним, чаще берите его на руки, поглаживая спинку, ножки, животик. Все это очень полезно для развития Вашего крохи.



## Кормление малыша грудью

Грудное кормление чрезвычайно полезно как для Вашего малыша, так и для Вас. До полугода Вашему малышу кроме грудного молока ничего не нужно. Старайтесь кормить грудью как можно дольше, потому что при искусственном вскармливании риск СВДС многократно увеличивается.

## Сон в одной кровати.

Многие мамы кормят ребенка грудью лежа в своей кровати – это удобно и маме, и малышу. Помните, что мама может заснуть во время кормления, но не все взрослые кровати безопасны для ребенка. Мамам, которые хотят кормить детей в своей кровати, следует помнить следующие правила:

*Нельзя брать ребенка в свою кровать, если:*

- Вы спите на диване, перине или на кресле;
- до этого вы употребляли алкоголь, лекарства или другие вещества, ослабляющие Ваше внимание, вызывающие сонливость;
- Вам нездоровится или Вы чувствуете себя чрезвычайно уставшей и вам сложно следить за ребенком.
- Не кладите малыша в свою кровать, если ребенок родился недоношенным, с малым весом или у него повышена температура тела.

Не оставляйте ребенка на взрослой кровати одного, без присмотра, а также, если там спят другие дети.

## Самый безопасный сон – на спине!

Малыши, спящие на животике или на боку, гораздо больше подвержены риску умереть от СВДС, чем дети, спящие на спине. Вопреки распространенному мнению, здоровый ребенок не захлебнется, если срыгнет, лежа на спине.

Всегда укладывайте Вашего ребенка спать на спину.



## Не курите в комнате, где спит малыш.



Доказано, что ребенок, который вдыхает табачный дым, намного больше подвержен «смерти в колыбели». Не курите сами и не позволяйте никому курить возле ребенка.

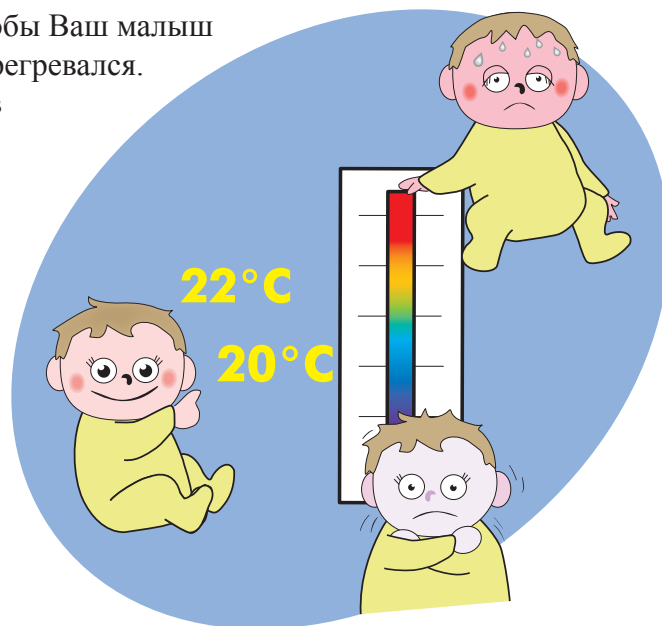
Также помните, что курение во время беременности приводит к снижению массы тела новорожденного, и в дальнейшем такой ребенок чаще болеет.

## Не перегревайте ребенка!

Следите за тем, чтобы Ваш малыш во время сна не перегревался.

Одевайте ребенка в легкую одежду для сна. Оптимальная температура в комнате, где спит ребенок — +20-22°C.

Не пеленайте ребенка! Тугое пеленание может привести к перегреванию.



## Безопасная кроватка.

Кроватка должна быть полностью исправной.

Укладывайте ребенка на жесткий ровный матрас, плотно прилегающий к бортам кроватки. Никогда не кладите малыша на подушки, одеяла или другую мягкую поверхность.

Уберите из кроватки мягкие игрушки и не пускайте туда домашних животных.

Никогда не закрывайте лицо ребенка одеялом или пеленкой. Чтобы ребенок не сполз под одеяло, уложите его ножками к спинке кроватки. Верхний край одеяла должен находиться на уровне груди ребенка, а боковые края заверните под матрас.

Чтобы ребенок был под Вашим постоянным присмотром, поставьте его кроватку в своей спальне, рядом с Вашей кроватью. Не «выселяйте» ребенка в отдельную комнату, даже когда есть такая возможность, потому что это повышает риск СВДС.

