

## **Памятка для родителей по профилактике 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, лишних пеленок, одеял.**
- 3. Убрать игрушки из кроватки.**
- 4. Температура воздуха, где находится ребенок, должна быть 22-24 градуса, 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. Мать не должна курить во время беременности и во время кормления грудью, а также употреблять спиртные напитки (даже слабоалкогольные - пиво, тоник и.т.д) -это может привести к смерти ребенка.
- 8. Необходимо избегать воздействие на ребенка резких запахов, звуков, прежде всего во время сна.**
- 9. Исключить сон ребенка с родителями (может быть сдавление ребенка взрослым, сдавление бельем или прижатие к стенке)**
- 10. Не пускать в комнату домашних животных, 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 больными простудными заболеваниями ( в том числе с членами семьи) насморк, кашель, боль в горле, кишечными инфекциями, с людьми у которых какая-либо сыпь. Обязательно измерять температуру тела.**
- 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 мед.сестры) при направлении на госпитализацию мнение врача не оспаривать.**