

ПАМЯТКА

Профилактика синдрома внезапной смерти младенца



Синдром внезапной смерти младенца (СВСМ)

Синдром внезапной смерти младенца—это не заболевание и не болезненное состояние. Тот факт, что это случается без предупреждения, без каких-либо предпосылок, делает синдром внезапной смерти младенца тяжелым, невыносимым испытанием для родителей.

Что вызывает синдром внезапной смерти?

Ученые исследовали большое число случаев синдрома внезапной смерти младенцев за последние 40 лет, но до сих пор четкий ответ на этот вопрос не найден. Большинство экспертов считают, что этому синдрому подвержены дети, у которых есть ряд факторов уязвимости:

- незрелость,
- ненормальная работа сердца,
- заболевания дыхательной системы,
- незрелость системы пробуждения,
- малая масса тела при рождении,

а также дети, которые подвергаются определенным внешним воздействиям, таким как сон на животе или на мягкой кровати во время критического периода их развития.

Факторы, которые повышают риск СВСМ:

1. Преждевременные роды или очень низкая масса тела при рождении (менее 1500 грамм);
2. Возраст матери менее 20 лет;

3. Многодетность, особенно если дети близки по возрасту — риск СВСМ увеличивается с каждым новым ребенком, который у Вас родился;
4. Риск СВСМ выше у двоен, даже если они рождены в срок и не были маловесными;
5. Риск СВСМ повышается у братьев и сестер (в возрасте до 1 года) ребенка, умершего от СВСМ;
6. Дети, перенесшие жизнеугрожающие состояния, такие как остановка дыхания, внезапная бледность или посинение с потерей мышечного тонуса, потребовавшие проведения реанимационных мероприятий;
7. Мужской пол ребенка. Младенцы мужского пола любых национальностей умирают от СВСМ на 30—50% чаще, чем девочки.

Как предотвратить синдром внезапной смерти младенца?

Можно существенно снизить риск СВСМ, следуя простым рекомендациям, разработанным педиатрическими сообществами мира. Соблюдение этих простых правил безопасного сна младенца позволит в значительной степени снизить не только риск СВСМ, но и смерть от внешних причин, таких как удушение, закупорка дыхательных путей, застревание головы ребенка между разными предметами.

Правила, которые нужно соблюдать:

1. *Кладите ребенка спать на спину!*

Если Ваш ребенок уже достаточно окреп, чтобы самостоятельно поворачиваться на живот, не беспокойтесь об этом во время его сна. Достаточно убедиться, что в колыбели или кроватке, где спит ребенок, нет никаких мягких предметов, в которые ребенок может уткнуться лицом—это повышает риск СВСМ или удушения. Внимание! Не используйте полотенца и различные подкладки, пытаясь уложить ребенка на спину, они могут стать причиной удушения ребенка.

2. *Внимательно относитесь к выбору места для сна ребенка!*

Заранее приготовьте для ребенка кроватку для сна. Матрас должен быть жестким.

В кроватке не должно быть никаких игрушек, подушек, одеял, платков и других предметов, способных перекрыть дыхательные пути ребенка.

3. *Совместный сон с ребенком на диване, в кресле несет чрезвычайно высокий риск СВСМ или удушения ребенка!*

4. *Не используйте устройства, которые по заявлениям производителей, направлены на предотвращение риска СВСМ, их эффективность и безопасность не доказана!*

5. *Не оставляйте ребенка надолго спящим на машинном сидении, в коляске, детских качелях, надувных сиденьях, переносках для младенцев, слинге.*

Если ребенок уснул в одном из этих мест, необходимо как можно скорее перенести его в колыбель или кроватку. Если Ваш ребенок спит в слинге или специальной переноске,

убедитесь, что его нос и рот свободны и не прижаты к Вашему телу или одежде

6. *Спите в одной комнате, но не в одной кровати!*

Лучше, если первые полгода ребенок будет спать в одной с Вами комнате. Не кладите ребенка спать с собой в постель—это увеличивает риск СВСМ даже у некурящих матерей. Укладывание младенца с собой в кровать так же может привести к удушью, перекрытию дыхательных путей, придавливанию ребенка.

7. *Не перегревайте своего ребенка.*

Чтобы не перегреть ребенка, пока он спит, одевайте его так, чтобы на нем было на один слой одежды больше, чем взрослый человек надел бы в данном помещении для того, чтобы чувствовать себя комфортно. Следите за симптомами перегревания, такими как капли пота, влажные волосы. Не накрывайте лицо ребенка шапкой или капюшоном. Если Ваш ребенок доношенный, через несколько дней после рождения ему вообще не нужен чепчик дома.

8. *Встаньте на учет по беременности и соблюдайте предписания врача.*

Тщательный и внимательный дородовой уход важен для защиты здоровья Вашего будущего ребенка, снижения риска преждевременных родов и рождения ребенка с очень низкой массой тела (оба—факторы риска СВСМ). Поэтому выполняйте все назначения врача во время беременности, как в плане обследования, так и в плане лечения.

9. *Не курите!*

Практически все исследования определили, что курение во время беременности повышает риск СВСМ.

10. *Не употребляйте алкоголь и запрещенные вещества во время беременности!*

Употребление алкоголя и запрещенных веществ—это факторы риска СВСМ. И, безусловно, эти факторы могут в значительной мере отразиться на здоровье Вашего будущего ребенка.

11. *Берегите ребенка от сигаретного дыма!*

Сохраняйте воздух в доме, машине и любом другом месте свободным от сигаретного дыма. Если кто-то из близких курит, убедитесь, что они делают это за пределами дома, квартиры. Если Вы сами курите, то лучше всего бросить эту вредную привычку.

12. *Вакцинируйте ребенка!*

Иммунопрофилактика инфекционных болезней путем вакцинации в соответствии с рекомендованным графиком может снизить риск СВСМ до 50%. Недоношенным детям и детям, перенесшим патологические состояния во время родов и в период новорожденности (первые 28 дней жизни), могут быть показаны дополнительные иммунопрофилактические мероприятия. Проконсультируйтесь по этому вопросу с врачами—неонатологами отделения патологии новорожденных или участковым педиатром.

13. *Кормите грудью, если можете.*

Исключительно грудное вскармливание в течение 4-6 месяцев снижает риск СВСМ примерно на 70%.

14. Предложите ребенку соску, когда укладываете его спать.

Точный механизм этой меры в настоящее время не определен, тем не менее, учитывая такую взаимосвязь, рекомендуется давать ребенку пустышку при укладывании спать в течение первого года жизни. Если во время сна ребенок выронил соску, не нужно пытаться засунуть ее обратно. Не заставляйте ребенка сосать пустышку, если он не хочет. Не используйте пустышку, пока грудное вскармливание не установится хорошо. Как правило, на это уходит 3-4 недели после родов.

Можно ли пеленать ребенка?

Пеленание может помочь предотвратить СВСМ. В этом случае, ребенку легче оставаться на спине во время сна. Пеленание умеренно ограничивает подвижность ребенка, создает определенное чувство комфорта и безопасности. Однако следует помнить, что излишнее или слишком тугое пеленание может привести к перегреванию ребенка. Если Вы пеленаете ребенка, используйте тонкие одеяла и убедитесь, что в комнате не слишком жарко. И, конечно же, никогда не кладите запеленованного ребенка на живот. Когда ребенок подрастает, он начинает пытаться перевернуться или может выбраться из пеленок. В этом случае лучше перестать его пеленать, так как это может привести к небезопасным перетяжкам пеленками и закрыванию лица.

По вопросам профилактики синдрома внезапной смерти младенца Вы можете проконсультироваться у своего участкового педиатра или врача-неонатолога, который занимался выхаживаем Вашего ребенка в периоде новорожденности.

Администрация и коллектив БУ «Нижевартовский окружной клинический перинатальный центр» желает Вам и Вашему малышу крепкого здоровья!