

Как обезопасить сон малыша

Вы должны это знать



Факты

Любой новорожденный может умереть как во время глубокого, так и поверхностного сна. Но смерть ребенка во время сна можно предотвратить. Риск внезапной смерти во сне подвергаются те малыши, которые спят в небезопасных условиях. Трагедии можно избежать, если обеспечить безопасность окружения и позы ребенка во время сна. Все, кто ухаживает за новорожденными, должны знать эти факты.

Всегда

Помните основные факторы (А-В-С) безопасного сна

- **ALONE (ОДИН):** Новорожденный всегда должен спать один.
- **BACK (СПИНА):** Всегда укладывайте малыша на спину во время сна.
- **CRIB (КРОВАТКА):** Малыши должны всегда спать в своей кроватке или в манеже, сделанных с учетом правил безопасности для новорожденных. Простыня в кроватке должна быть хорошо заправлена, нужно убрать из кроватки защитные «бамперы»,

одеяльца, игрушки и подушки, чтобы предотвратить трагедию во время сна.

Никогда

- **Никогда** не допускайте, чтобы малыш засыпал рядом с другими людьми, домашними животными или мягкими игрушками. Новорожденные, которые спят с другими людьми или объектами, подвержены повышенному риску асфиксии.
- **Никогда** не укладывайте новорожденного спать на живот. Ребенок может задохнуться или испытывать трудности с дыханием.
- **Никогда** не укладывайте ребенка спать на взрослой кровати, диване, кресле, футоне, на сиденье машины или в люльке-баунсере. Малыш должен спать в собственной безопасной кроватке или манеже на твердом матрасе с заправленной простыней.

Дополнительная информация

Consumer Product Safety Commission (CPSC) Crib Information Center

(<https://www.cpsc.gov/SafeSleep>)

Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (NICHD)

(<https://safetosleep.nichd.nih.gov/>)

Minnesota Department of Health (MDH)

(<https://www.health.state.mn.us/people/womeninfants/infantmort/suids.html>)



В Департаменте здоровья штата Миннесота (Minnesota Department of Health) мы стремимся к тому, чтобы все люди и общины имели все необходимое для здоровья.

Посетите наш сайт: www.health.state.mn.us

Чтобы получить информацию в другой форме, позвоните по тел. 651-201-3650. Напечатано на бумаге вторичной переработки. 01/24