

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

### КАК СНИЗИТЬ РИСК СИНДРОМА ВНЕЗАПНОЙ МЛАДЕНЧЕСКОЙ СМЕРТИ И СМЕРТЬ РЕБЕНКА НА ДОМУ

О грустном, печальном и непоправимом, когда это случилось...

«Смерть в колыбели» - синдром внезапной младенческой смерти (СВМС) характеризуется нарушением дыхания во время сна, случается совершенно неожиданно для родителей, без какой-либо видимой для них причины, в ночные часы или под утро. Наиболее уязвимый возраст - первый-шестой месяцы от рождения, пик встречаемости - второй-третий месяцы жизни малыша. Частота увеличивается в холодное время года.

**В Архангельской области за последние 5 лет среди детей в возрасте до 12 месяцев жизни от этого синдрома на дому погибло 38 детей.**

В большинстве случаев типичны обстоятельства гибели детей. Накануне «здорового» ребенка, который не вызывал опасений у матери, не имел признаков острой болезни, мама покормила в вечернее или ночное время (чаще искусственной смесью), уложила спать в кровать вместе с собой («между собой и стенкой дивана», «между собой и мужем»). Проснувшись через несколько часов утром обнаружила, что ребенок не дышит. Вызов «скорой помощи». Заключение медиков: смерть наступила задолго до вызова «скорой». Как правило, матери этих детей курили, нередко сами признавались, что употребляли накануне алкоголь...

#### **Факторы социального риска СВМС:**

- ночной сон в одной кровати с родителями, в том числе в состоянии опьянения,
- «пассивное» курение для ребенка - курение его матери, отца,
- отказ матери от исключительно грудного вскармливания в первые шесть месяцев жизни ребенка,
- самостоятельный перевод матери на кормление ребенка искусственной смесью или коровьим молоком,
- многодетные матери,
- матери, воспитывающие детей без отцов,
- матери, ранее лишенные родительских прав на старших детей;
- юные матери в возрасте 16-20 лет,
- низкий уровень образования родителей,
- плохие жилищно-бытовые условия семьи, печное отопление,
- выход матери на работу и оставление грудного ребенка в ночное время на отцов, бабушек, старших детей;

- кулание грудного ребенка в бане.

#### **Факторы гендерного риска СВМС:**

- мужской пол ребенка.

#### **Факторы психологического риска СВМС:**

- ночной сон грудного ребенка в одной кровати с уставшей матерью,
- ребенок рожден от незапланированной беременности,
- нежеланный ребенок,
- недостаточное психологическое, эмоциональное внимание матери к ребенку,
- недостаточное внимание членов семьи к матери грудного ребенка, к матери, которая кормит грудью.

#### **Факторы медицинского риска СВМС:**

- преждевременные роды и рождение ребенка весом менее 2,9 кг;
- предшествующие аборт, выкидыши, мертворождения,
- болезни матери во время беременности, включая инфекции, передающиеся половым путем.

**Реализация вышеперечисленных факторов риска в особой группе детей первого года жизни:**

ребенок родился больным, с врожденными заболеваниями, перенесенные ребенком грудного возраста операции, длительные периоды госпитализации в стационаре, излишняя или недостаточная прибавка в весе в первые месяцы жизни;

при этом **обстоятельства смерти на дому типичны** – смерть ребенка наступает в период ночного сна в одной постели вместе с матерью!

**Помните:**

выкуривая сигарету, и укладывая грудного ребенка в одну постель с собой (мать или отец, или оба курящих супруга), могут спровоцировать нарушение ритма дыхания, особенно у ребенка, родившегося недоношенным, с задержкой внутриутробного развития. Это приводит к остановке дыхания, сердечной деятельности и остается незамеченным в ночное время, особенно после выпитого накануне алкоголя;

укладывая ребенка грудного возраста с собой в одну кровать на период ночного сна, из-за усталости мать не замечает, что неосторожными движениями можете перекрыть ребенку возможность дышать даже на очень короткое время (секунды), что очень опасно для незрелого дыхательного центра, особенно у маловесных, недоношенных детей;

перегревая грудного ребенка, укрывшись с ним ночью одним одеялом, мать может спровоцировать неправильную работу жизненно важных центров, что приводит к внезапной остановке сердечной деятельности; которую родители не замечают, потому что продолжают спать...

**Факторы, приводящие к проявлению СВМС, могут быть сведены к минимуму, если родители будут принимать основные меры предосторожности.**

**Не курите** во время беременности, в послеродовом периоде, не разрешайте никому курить в присутствии вашего ребенка. Если мать продолжает курить во время беременности, ее ребенок в восемь раз больше рискует внезапно умереть во время сна, чем дети некурящих матерей. Отцам тоже следует отказаться от курения. Чтобы дать ребенку больше шансов выжить, лучше прекратить курить хотя бы поздно, чем никогда.

**Если вы курите, выпили спиртное, приняли снотворное или просто устали – НИКОГДА не укладывайте ребенка спать в свою постель!**

**Укладывайте ребенка в его кроватку спать на спинку или на бочок.** Следите, чтобы ребенок не спал лицом вниз. Обязательно уберите из кроватки подушки, игрушки, не укладывайте ребенка на перины и мягкие матрасы, с ними также связан риск удушья во сне. Не пеленайте ребенка, начиная с периода новорожденности, он самостоятельно выберет удобное положение для сна, но следите, чтобы головка ребенка, ручки и ножки не попали между не вертикальными палочками бортов кроватки. Если малыш сосет ночью пустышку, ни в коем случае не вешайте ее ребенку на шею!

**Не укутывайте ребенка!** Следите, чтобы он не потел во время сна, поддерживайте температуру в детской комнате 18-22 °С. Никогда не укладывайте ребенка возле обогревателя, газовой плиты, у горящего камина или печки, которую топите дровами, углем. Не пытайтесь согреть его грелкой. В период ночного сна обязательно находитесь с ребенком в одной комнате, старайтесь в днем не выпускать из своего поля зрения своего ребенка.

**Доказано:** СВМС на 36% реже встречается среди детей, находившихся когда-либо на грудном вскармливании.

**Эти простые рекомендации помогут обеспечить безопасный сон вашего ребенка и сохранить ему жизнь!**

*Обновление 25 января 2018 года*

**P.S.** Листовку, которую вы прочли, с 2015 года по рекомендации министерства здравоохранения Архангельской области, выдают при выписке ребенка из роддома или первичном патронаже новорожденного. Она размещена на официальных сайтах Архангельского центра медицинской профилактики и других государственных медицинских организаций области. За 3 года нам удалось снизить смертность от СВМС в 1,7 раза: если за период 2013-2014 г. умерло 24 ребенка, то за 2015-2016-2017 г. погибли на дому от СВМС 14 детей. Анализируя каждый случай смерти грудного ребенка на дому, медицинские работники понимают, что сделано не все, ибо зачастую матери игнорируют полученную информацию, оставляя без внимания предупреждение неонатологов и педиатров. Поэтому информация обновлена данными за 2017 год и к ее распространению мы хотим привлечь, как можно больше граждан, которые общаются с родителями, воспитывающими маленьких детей.

**Проявите гражданскую позицию и давайте вместе сохранить детские жизни!**

*Координационный совет по охране,  
поддержке и поощрению  
грудного вскармливания  
министерства здравоохранения  
Архангельской области*