

ФАКТОРЫ, ПОНИЖАЮЩИЕ РИСК СВДС И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Определены факторы снижения риска СВДС:

- сон на спине
- использование соски-пустышки
- дородовой уход за матерью, отсутствие стрессов
- грудное вскармливание
- отсутствие раздражителей во время сна: резких звуков, запахов, яркого света, перегрева и переохлаждения
- соблюдение правил ухода за детьми первого года жизни и регулярные медицинские осмотры



Установлено, что СВДС не связан с прививками

Профилактические действия

До сих пор нет гарантированных способов борьбы с возникновением СВДС, однако, на основании статистики, выявлены меры по снижению вероятности его возникновения:

- укладывать ребенка для сна на спину, а не на живот или бок
- сон на жестком матрасе без подушки
- использовать специальный конверт для сна
- сон в собственной кроватке в одной комнате с родителями
- не перегревать, не переохлаждать, не пеленать ребенка туго
- избегать воздействия табачного дыма на младенца
- во время сна избегать воздействия раздражителей
- сохранять грудное вскармливание не менее 4 месяцев
- проводить рекомендованные врачом массаж и гимнастику

При первых признаках
прекращения дыхания
(более 20 секунд)
вызовите скорую помощь

103 112 03
с любого оператора

