

### Грудное вскармливание полезно для детей

- Чем больше вы кормите грудью, тем ниже риск развития СВДС у вашего ребенка.
- Дети на грудном вскармливании меньше подвержены простудным заболеваниям и ушным инфекциям.
- Врачи советуют родителям кормить детей только грудным молоком в течение первых 6 месяцев их жизни.



### Младенцев нужно выкладывать на животик



- Если вы укладываете ребенка спать на спине, его все равно нужно выкладывать на животик!
- Малышей необходимо выкладывать на животик под присмотром взрослого, когда они не спят.
- Это помогает им научиться ползать и передвигаться.
- Такое положение может поначалу не нравиться некоторым детям. Положите перед малышом игрушку так, чтобы он мог дотянуться до нее и поиграть.

### Другие способы обеспечения безопасности ребенка

- Младенцам нужен телесный контакт с мамой как можно скорее после их рождения, по крайней мере, в течение первого часа.
- Заботьтесь о себе и своем ребенке — хорошо питайтесь и регулярно посещайте врача.
- Следите за тем, чтобы ваш малыш вовремя получил все необходимые прививки.
- Давайте ребенку пустышку во время дневного и ночного сна.

# Что такое ВНДС?

Внезапная неожиданная детская смерть (ВНДС) — это смерть ребенка не старше одного года, которая происходит внезапно и неожиданно. Существует 3 типа ВНДС: синдром внезапной детской смерти (СВДС), случайное удушение и удушение в кровати и смерть по неизвестным причинам.

Это **может** случиться...  
потому что это **происходит!**

#### Факты о СВДС

- СВДС является наиболее распространенной причиной смерти детей в возрасте от 1 до 12 месяцев.
- Количество смертей от СВДС выше в зимние месяцы.
- Мальчики умирают от СВДС чаще, чем девочки.
- Чернокожие дети умирают от СВДС в два раза чаще, чем белые дети.

#### Случайное удушение и удушение

Дети, которых укладывают спать в небезопасном месте, могут получить травму или даже умереть. Ребенок может упасть с кровати или дивана, запутаться в простынях и одеялах или застрять между матрасом и стеной. Малыш также может умереть, если взрослый или ребенок придавят его, когда они вместе спят в одной кровати.

#### Неизвестные причины смерти

Причину смерти ребенка невозможно установить даже после тщательного расследования.



Этот проект частично финансируется по договору с Департаментом здравоохранения Пенсильвании в сотрудничестве с Коалицией по медицине и охране материнства Пенсильвании.



Penn Medicine



Maternity Care Coalition

Для получения дополнительной информации, посетите наш веб-сайт:

[www.PASafeSleep.org](http://www.PASafeSleep.org)

Обеспечить безопасность детей  
во время сна проще простого.

Отдельно **На** спине **В** кроватке



PA Safe Sleep



## Рекомендации по безопасному сну

Соблюдайте следующие 8 шагов, чтобы защитить безопасность и здоровье вашего ребенка\*

1. До года кладите ребенка спать на спину на ровную поверхность.
2. Ребенок должен спать в одной комнате со взрослым, но в собственной детской кроватке. Никогда не кладите ребенка спать на диван, кресло, водяную кровать или другую мягкую поверхность.
3. Не кладите бортики, одеяла, подушки или игрушки в кроватку вашего ребенка.
4. Единственное, что должно быть в детской кроватке — это твердый, ровный матрас и простынь на резинке.
5. Никогда не кладите ребенка спать в кроватку, изготовленную более 10 лет назад, или в которой отсутствуют или сломаны некоторые части.
6. В комнате, в которой спит ваш ребенок, не должно быть слишком жарко. Избегайте головных уборов в помещении и одевайте ребенка так же, как себя, плюс один слой. Одежда для сна более безопасна, чем одеяла. Не надевайте на ребенка тяжелую одежду и не укрывайте тяжелым одеялом.
7. Всегда укладывайте ребенка обратно в кроватку после кормления.\*\*
8. Держите ребенка подальше от дыма, алкоголя, марихуаны, опиоидов и запрещенных наркотиков.

## Создание безопасного спального места для вашего ребенка

Не забудьте ознакомить с этими советами всех, кто заботится о вашем ребенке!

### Безопасный сон



Угловые стойки не должны быть выше 1/16".

Используйте жесткий матрас, плотно прилегающий к матрасу.

Рейки кроватки должны быть прочно закреплены на небольшом расстоянии друг от друга.

Малыш должен быть в кроватке один, и там не должно быть ничего, кроме простыни, покрывающей матрас.

Все части кроватки должны быть прочно закреплены.

### Опасно!



Не допускайте наличия недостающих или сломанных частей (винты, кронштейны и т. д.).

Не пользуйтесь бортиками для кроватки, пледами, одеялами или подушками.

В комнате, в которой спит ваш ребенок, не должно быть слишком жарко.

Никогда не кладите плюшевые или другие игрушки в кроватку вашего ребенка.

В изголовье или изножье кроватки не должно быть никаких вырезов.

## Спать в одной кровати с ребенком опасно

Взрослые, дети или домашние животные, которые спят или дремлют в одной кровати с ребенком, подвергают ребенка риску травмы или даже смерти.

### Риски совместного сна в одной кровати с ребенком

- Ребенок может упасть с кровати и получить травму.
- Ребенок может застрять между кроватью и стеной и задохнуться.
- Спящий взрослый или ребенок может придавить малыша.
- Спать с пледами, одеялами и подушками может быть опасно для детей, которые могут запутаться в них или задохнуться.
- Если вы кормите своего ребенка грудью и думаете, что можете уснуть, кормите его на своей кровати, а не на диване или мягком стуле. Если вы уснули, переложите ребенка в его кроватку, как только вы проснетесь.



\*Рекомендовано Американской академией педиатрии (ААР)

\*\* Показано, что кормление грудным молоком снижает риск СВДС.

Программа штата Пенсильвания по разъяснению и предотвращению синдрома  
внезапной смерти младенцев (Pennsylvania Sudden Infant Death Syndrome Education and  
Prevention Program)

Добровольное заявление о подтверждении

Указания для врачей, работников больниц и роддомов. Заполните две формы для каждой семьи перед выпиской из больницы или после рождения ребенка (детей) в семьях, где роды состоялись вне больницы или роддома. Предоставьте одному из родителей или обоим родителям информацию о синдроме внезапной смерти младенцев и его профилактике. Попросите, чтобы один из родителей или оба родителя подписали данную форму в подтверждение того, что они получили, прочли и поняли информацию о синдроме внезапной смерти младенцев и его профилактике. Одну копию подписанной формы отдайте родителям, а другую храните в медицинской карточке.

Заполняется врачом, работником больницы или роддома:

НАЗВАНИЕ БОЛЬНИЦЫ: \_\_\_\_\_

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ИМЯ И ФАМИЛИЯ РЕБЕНКА: \_\_\_\_\_

ДАТА РОЖДЕНИЯ: \_\_\_\_\_ ПОЛ: М ☐ Ж ☐

Лицу, выполняющему родительские обязанности, предоставлена информация, в том числе брошюра, о синдроме внезапной смерти младенцев, ДАТА: \_\_\_\_\_

ПРИМЕЧАНИЯ.

Заполняется матерью, отцом, мачехой, отчимом, приемным родителем, официальным опекуном или официальным попечителем:

Лицо, выполняющее родительские обязанности: Больница предоставила мне информацию о синдроме внезапной смерти младенцев и безопасном сне ребенка. Я добровольно подписываю данное заявление в подтверждение того, что я получил (получила), прочел (прочла) и понял (поняла) информацию о синдроме внезапной смерти младенцев.

ПОДПИСЬ, МАТЬ: \_\_\_\_\_

ОТКАЗ: ☐ ДАТА: \_\_\_\_\_

ПОДПИСЬ, ОТЕЦ: \_\_\_\_\_

ОТКАЗ: ☐ ДАТА: \_\_\_\_\_

ПОДПИСЬ, ДРУГОЕ ЛИЦО: \_\_\_\_\_

ОТКАЗ: ☐ ДАТА: \_\_\_\_\_

(отчим/мачеха, приемный отец/мать,  
официальный опекун, официальный попечитель)

Данная форма и сопроводительная информация предоставлены в соответствии с Законом 73 2010 г.