

## Основные сведения - Безопасный сон

- **Следите за тем, чтобы ваш ребенок всегда спал на спине**

Поза на спине - наиболее безопасная поза для сна. В положении на боку ребенок может перевернуться на живот, а в положении на животе дыхание ребенка может быть затруднено, что увеличивает вероятность внезапной детской смерти.

- Использование спального мешка помогает предотвратить переворачивание ребенка на живот.
- Когда ребенок не спит, кладите его на живот или на бок для игры или осмотра.

- **Не допускайте курения и пассивного курения**

Пассивное курение очень опасно для вашего малыша. Помимо повышения риска внезапной смерти в течение первого года жизни ребенок будет более подвержен простуде, бронхиту, воспалениям уха, а также повышается вероятность развития у ребенка астмы.

- **Регулярно проверяйте спящего ребенка и позаботьтесь об окружении**

Держите ребенка при себе в комнате в течение дня и, если возможно, ночью до 6 месяцев, как можно ближе к вашей кровати.

- Одно "бейбифона" ("радионяни") недостаточно.
- Спать вместе с ребенком в кровати или на диване не безопасно.
- После периода сильного плача проследите, как ребенок засыпает. Если ребенок засыпает в манеже, нужен дополнительный присмотр.
- Присмотр за ребенком посредством наблюдения за дыхательными движениями дает ложное ощущение безопасности.

- **Смотрите за тем, чтобы ребенку не было слишком жарко**

Обеспечьте, чтобы ребенку не было слишком жарко, оптимальная температура - от 18° до 20°. В этой связи обращайте внимание на одежду, постельные принадлежности, температуру в комнате и сочетание этих факторов. Обеспечьте, чтобы лицо малыша всегда оставалось не закрытым.

- **Использование безопасной кровати, безопасной колыбели и безопасных постельных принадлежностей**

Безопасная кровать и безопасная колыбель имеет боковые стенки с открытой конструкцией. Прочный, достаточно толстый матрас должен тесно прилегать к краю кровати. Дорожные складные кровати не предназначены для ежедневного использования.

Избегайте любых материалов и предметов:

- которые затрудняют циркуляцию воздуха, например, ширмы по краю кровати, клеенки на матрас, балдахины.
- которые слишком теплы для ребенка, такие как теплая одежда, постельный текстиль.
- которые могут закрывать лицо, такие как большие мягкие игрушки, домашние животные.
- которыми ребенок может подавиться - пустышки, цепочки для пустышек, банты, ленты и т.п.

- **Не давайте ребенку лекарств, которые могут повлиять на механизм сна и просыпания**

Следует избегать использования сиропов и капель со снотворными компонентами, поскольку от них ребенок спит слишком глубоко. Не используйте лекарств без консультации с лечащим врачом.

- **Давайте ребенку достаточно покоя, обеспечивайте распорядок**

Любое внезапное изменение в окружении ребенка (много людей, переезд, первый поход в ясли и т.п.) легко выбивает его из колеи. Изменение в графике сна - фактор риска внезапной детской смерти. Обеспечьте покой и размеренность. Важно установить график сна.