



Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

Безопасный сон для младенцев

руководство для
родителей и опекунов



**Parent
Club**



unicef
UNITED KINGDOM

Basis
Baby sleep info source

NHS
SCOTLAND

Безопасный сон для младенцев

Информация в настоящем буклете о безопасном сне спасла много жизней младенцев. Вся она подтверждается исследованиями, которые показали, как снизить вероятность внезапной смерти младенцев без каких-либо на то причин (известной как синдром внезапной детской смерти (СВДС), или «смерть в колыбели»). Чтобы снизить вероятность СВДС, семьи должны следовать указанной основной рекомендации по сну младенца. Важно, чтобы все родители и лица, участвующие в уходе за младенцем, были осведомлены об этой рекомендации.

Каждый раз кладите его спать НА СПИНУ

В ПРОСТОРНОМ РОВНОМ МЕСТЕ ДЛЯ СНА

Оберегайте его от воздействия табачного дыма и днем и ночью

Всегда кладите младенца спать на спину

- Кладите младенца спать на спину – не на живот или бок – каждый раз
- Для удержания его на спине не требуется никаких специальных приспособлений или изделий
- Как только он начнет самостоятельно переворачиваться с живота на спину, вы можете позволить ему находить свое собственное положение для сна
- Время, проводимое младенцами на животе во время бодрствования, может помочь в укреплении мышц, которые ему необходимы для переворачивания

Причина: гораздо больше младенцев умерло во время сна на животе или на боку, чем на спине. С начала проведения кампании «Сон на спине» в 1991 году уровень СВДС снизился на 80 %.

Предоставьте младенцу просторное безопасное место для сна в одной комнате вместе с вами

Для большинства младенцев просторное место для сна означает кроватку или переносную кроватку – корзину, которые предназначены для обеспечения безопасности младенцев.

В коробке для новорожденного в Шотландии содержится своя информация о безопасном сне.

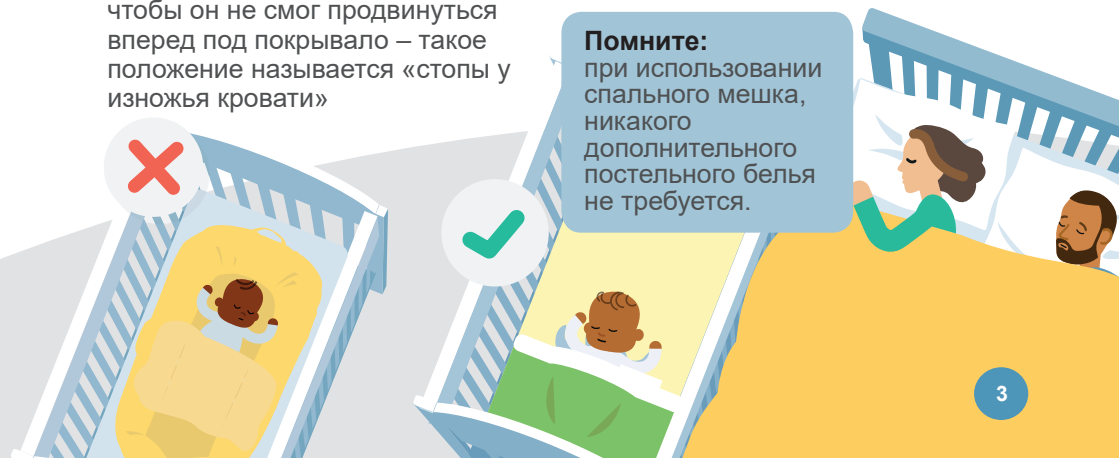
Какое бы место вы ни выбрали, следуйте данным указаниям:

- Твердый ровный матрас без приподнятых или мягких участков
- Никаких подушек, стеганых одеял, пуховых одеял или защитных бортиков
- Никаких коконов, гнездышек или позиционеров для сна
- Следите за тем, чтобы голова младенца была непокрытой и из-за этого ему не было слишком жарко. Старайтесь поддерживать температуру в комнате в пределах 16–20 градусов, чтобы младенцу не было слишком жарко или холодно, и следите за тем, чтобы постельное белье соответствовало времени года
- Кладите младенца внизу кроватки, чтобы он не смог продвинуться вперед под покрывало – такое положение называется «стопы у изножья кровати»

- Позаботьтесь о том, чтобы место для сна было свободным от каких-либо предметов и не было ничего, до чего можно было бы дотянуться, например, шторных шнуров, мягких игрушек или мешков для подгузников
- Младенцы должны всегда находиться в одной комнате с вами в течение первых шести месяцев круглосуточно. Это не значит, что вы не можете выйти из комнаты, чтобы сделать чашку чая или сходить в туалет, но большую часть времени, когда они спят, они находятся в наибольшей безопасности, если вы рядом с ними
- Младенцам не следует разрешать спать в креслах-качалках, а также их не следует оставлять спящими в автокресле, когда они не едут в машине. Автокресла не предназначены для использования в качестве спальных мест дома

Причина: мягкие или приподнятые поверхности, подушки или одеяла могут увеличить вероятность СВДС, поскольку затрудняют дыхание и охлаждение младенцев. Вероятность возникновения СВДС ниже, когда младенцы спят в комнате со взрослым, чем когда они спят одни.

Помните: при использовании спального мешка, никакого дополнительного постельного белья не требуется.



Оберегайте вашего ребенка от воздействия табачного дыма до и после его рождения

- Курение во время беременности значительно повышает вероятность СВДС – все беременные женщины должны приложить максимальные усилия и принять помощь в прекращении курения, предоставляемую на местном уровне
- Вы должны также избегать влияния чужого табачного дыма во время беременности – если ваш партнер курит, он тоже может получить помощь, чтобы бросить курить
- Оберегайте младенца от табачного дыма дома, в машине и на улице

Причина: дети, подверженные влиянию табачного дыма до или после рождения, имеют намного больше вероятности СВДС в отличие от тех, которых оберегают от влияния табачного дыма.



Грудное вскармливание

- Грудное молоко и грудное вскармливание обеспечивают все питание, которое необходимо младенцу в течение первых шести месяцев, и защищает его от инфекций и болезней
- Грудное вскармливание снижает вероятность возникновения СВДС

Если вам нужна дополнительная помощь по грудному вскармливанию, обратитесь к своей акушерке или патронажной медсестре или позвоните в Национальную телефонную службу помощи по вопросам грудного вскармливания по номеру 0300 100 0212

Причина: риск возникновения СВДС сокращается вдвое у младенцев, которых кормят грудью хотя бы в течение двух месяцев.



Безопасный совместный сон

Неважно, решите ли вы спать вместе с младенцем или это незапланированно, существует несколько **основных рисков, которых необходимо избегать.**

Совместный сон с младенцем опасен, если:

- вы или кто-либо другой в кровати недавно употребляли алкоголь
- вы или кто-либо другой в кровати курите
- вы или кто-либо другой в кровати приняли лекарства, которые вызывают сонливость
- ребенок родился преждевременно (до 37 недели беременности) или весил менее 2,5 кг или 5½ фунта при рождении

О чем необходимо помнить в случае совместного сна

В указанных случаях всегда лучше положить младенца в его собственное безопасное место для сна, например, в кроватку или переносную кроватку – корзину. Чтобы было легче, можно поставить кроватку или переносную кроватку – корзину рядом с кроватью.

Причина: исследования показали, что совместный сон с младенцем после принятия алкоголя или лекарств имеет очень высокий риск СВДС. Сон рядом с курильщиком также значительно повышает вероятность возникновения СВДС. Недоношенные и очень мелкие новорожденные имеют более высокую вероятность СВДС, когда они спят вместе со взрослым.

Держите домашних животных подальше от кровати и откажитесь от совместного сна с другими детьми в этой же кровати

Держите подушки и постельные принадлежности взрослых подальше от младенца

Постарайтесь следить за тем или проверять, чтобы младенец не мог быть зажатым, прижатым или упасть с кровати или застрять между матрасом и стеной

Следуйте советам, если вам кажется, что вы можете уснуть с младенцем в кровати

Никогда не спите с младенцем на диване или в кресле

Диваны и кресла являются опасными местами для сна с младенцем – переместитесь в более безопасное место, если вы можете заснуть.

Причина: риск СВДС в 50 раз выше для младенцев, когда они спят на диване или в кресле вместе со взрослым. Они также подвержены риску случайной смерти, поскольку они могут легко соскользнуть в такое положение, где они оказываются зажатыми и не могут дышать.



Каждый раз, когда вам кажется, что вы можете заснуть вместе с младенцем, убедитесь, что он лежит на спине в просторном безопасном месте. Когда вы кормите грудью лежа, убедитесь, что младенец не может перевернуться на живот. Постарайтесь сделать так, чтобы младенец лежал на спине, или переверните его на спину после завершения кормления.

Если вы в каждый сон будете следовать рекомендации в данной брошюре, вероятность СВДС будет очень низкой. Не нужно беспокоиться, оставаясь наедине с собой, – в случае вопросов обращайтесь к своей акушерке или патронажной медсестре или свяжитесь с организацией Lullaby Trust или Basis.

Пожалуйста, воспользуйтесь данными ссылками для получения дополнительной информации по следующим вопросам:

Когда младенцы начинают переворачиваться
lullabytrust.org.uk/sleepingposition

Коробка для новорожденного в Шотландии
parentclub.scot/baby-box

Недоношенные дети
lullabytrust.org.uk/premature

Слинг
rospa.com/home-safety/advice/product/baby-slings

За рекомендациями в отношении безопасного сна для двойни, тройни и т. д. обращайтесь по ссылке:
twintrust.org/safe-sleep-factsheet

Помните: если вам кажется, что у младенца есть какие-либо признаки недомогания, всегда обращайтесь за медицинской помощью. Приложение Lullaby Trust Baby Check может помочь родителям или опекунам определить, насколько болен их младенец. Доступно бесплатно в Google Play или App Store.



Baby loss counselling and support



Комитет ЮНИСЕФ в Великобритании (UNICEF UK)
Педиатрическая инициатива (Baby Friendly Initiative)

www.unicef.org.uk/babyfriendly

Тел.: 020 7375 6144

Адрес эл. почты: bfi@unicef.org.uk

Информационный источник по безопасности сна
младенцев (Basis)

www.BasisOnline.org.uk

Адрес эл. почты: basis.online@dur.ac.uk

The Lullaby Trust

www.lullabytrust.org.uk

Тел.: 020 7802 3200

Информационная линия: 0808 802 6869 (бесплатно)

Контактная информация местного представителя:



© Crown copyright 2022

Выпущено для правительства Шотландии компанией APS Group Scotland, 21 Tennant Street, Edinburgh EH6 5NA
PPDAS1016838 (04.22)