



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ младенцу при остановке дыхания

Есть предположение, что у некоторых детей часть мозга, отвечающая за дыхание и пробуждение, развивается в течение первого года жизни. Поэтому ребенок может задохнуться во сне.

Это называется СИНДРОМОМ ВНЕЗАПНОЙ ДЕТСКОЙ СМЕРТИ (СВДС).

Его риск высок у младенцев от двух до четырех месяцев, снижается к полугоду, а ближе к году минимален.



03 • 103 • 112

- 1. Быстро провести пальцами вдоль позвоночника снизу вверх.**
- 2. Потормозить и взять на руки ребёнка.**
- 3. Помассировать ладонки, мочки ушей.**

Обычно этих манипуляций бывает достаточно, чтобы восстановить дыхание.

НО! Если дыхание не возобновилось, немедленно вызывайте скорую помощь и до ее приезда делайте массаж грудной клетки, искусственное дыхание.

Профилактика остановки дыхания во сне:

- **Раздельный сон родителей и ребенка.**
- **Сон на спине.**
- **Сон на жестком матрасе без мягких одеял, подушек, игрушек в детской кроватке.**
- **Свободное пеленание.**
- **Температура воздуха в комнате не выше 20°C, влажность не менее 40%.**
- **Не допускайте перегрева младенца.**
- **Воздух без табачного дыма.**
- **Дома ребенок не должен спать в коляске.**



Не трясите ребенка в вертикальном положении, чтобы успокоить

Признаки перегрева:

- Влажные волосы
- Потница
- Учащенное дыхание
- Беспокойство и жар



Потрогайте живот или шею малыша, чтобы проверить, холодно ему или жарко.

Соблюдайте правила кормления:

- **Грудное вскармливание** снижает риск возникновения синдрома внезапной детской смерти.
- **Не засыпайте** во время кормления ребенка.
- **Дайте младенцу срыгнуть** перед сном.



Следите за здоровьем младенца:

- **Регулярно посещайте педиатра.**
- **Соблюдайте график прививок**, они снижают риск возникновения синдрома внезапной детской смерти.
- **Обращайтесь к врачу**, если малыш заболел.



Если мама курила во время беременности или после родов, то риск развития синдрома внезапной детской смерти возрастает