

## **Уважаемые родители!**

Комиссия по делам несовершеннолетних обеспокоена ростом числа случаев синдрома внезапной смерти у младенцев. Данный синдром занимает одно из первых мест среди причин младенческой смертности и приводит к сильнейшим психологическим проблемам у пострадавших родителей. Синдром внезапной смерти, как правило, наступает во сне, без предшествующих болезней, тяжелых травм и вообще без видимых причин.



### **Памятка для родителей по профилактике синдрома внезапной смерти у младенцев**

- \*Используйте для сна только детскую кроватку!
- \*Оптимальное расстояние между рейками кроватки – 6-7 см.
- \*В детской кроватке не должно быть никаких вещей (мягкие игрушки, мягкие бортики, пеленки, балдахин и др.), матрас должен соответствовать кровати.
- \*Пользуйтесь простыней на резинке.
- \*При подъеме боковых перил фиксируйте их защелками.
- \*Не пользуйтесь подушками и одеялами для детей младше 12 месяцев. Используйте спальные мешки для сна.
- \*Не кладите ребенка спать под прямыми лучами солнца, вблизи отопительных приборов и других источников тепла. Не пользуйтесь грелками.
- \*Оптимальная температура в комнате у ребенка 18-22°С.  
Перегрев для ребёнка очень опасен!

- \*Не кладите ребенка на бескаркасное кресло, подушку или другие мягкие поверхности, которые могут привести к удушению ребенка.
  - \*Перед засыпанием кладите ребенка на спину.
  - \*Не используйте чепчики и шапочками с завязками. Снимите шнурки с одежды. Не надевайте на детей ожерелья, кольца или браслеты.
  - \*Кормите ребенка из бутылочки только у вас на руках.
  - \*Избегайте тугого пеленания ребенка.
  - \*Не курите в помещении, где находится ребенок!
  - \*Естественное вскармливание является эффективным профилактическим мероприятием от синдрома внезапной смерти у младенцев, поэтому стремитесь сохранить его максимально.
  - \*Прививайте детей в соответствии с Национальным календарем.
- Берегите своих детей!