**НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ**

**БЕЗ ПРИСМОТРА!**

(памятка для родителей)

Внешние причины (не связанные с состоянием здоровья) составляют до 30-35% от всех причин детской смертности. Риск внезапной смерти в кроватке максимален у детей в возрасте 2-4 месяцев. **Удушение** ребенка происходит зачастую при нахождении ребёнка в одной постели с матерью, а также при вдыхании ребенком отработанного воздуха с высоким содержанием углекислого газа в результате курения родителей. **Д**ругая причина смерти детей до года **- аспирация** - попадание в дыхательные пути инородного тела при вдохе (молоко, молочная смесь, кусочки пищи, содержимое желудка), что происходит при неправильном положении ребенка во время кормления и при обильном срыгивании.

***Рекомендации для молодых мам:***

***обеспечить малышу безопасную среду и исключить факторы риска!***

* Удерживать малыша у груди не более 20 минут; не закрывать грудью матери носовые ходы во время кормления ребенка.
* Кормить ребенка грудью и продолжать естественное вскармливание, особенно в первые 6 месяцев жизни, что укрепляет иммунную систему и снижает риск внезапной смерти ребенка. Не следует перекармливать детей. Питательная смесь должна быть теплой, но не холодной или горячей, чтобы не вызвать спазм.
* При кормлении из бутылочки следить, чтобы горлышко бутылочки и соска постоянно были заполнены смесью и не содержали воздух.
* Подержать ребенка после кормления «столбиком», прижав вертикально к себе 2-3 минуты, для отхождения воздуха, попавшего при кормлении в желудок.
* Укладывать ребенка первых месяцев жизни на бок, чтобы в случае срыгивания желудочное содержимое не попало в дыхательные пути.
* Не укладывать ребенка на живот для сна пока он сам не начнет активно переворачиваться.
* Не допускать укладывания ребенка в постель для сна вместе с собой.
* Не укладывать ребенка в кроватку с мягкими одеялами, периной мягкими игрушками; подушка должна быть плоской, не более 3 см толщиной.
* Избавиться от никотиновой зависимости: пассивное вдыхание табачного дыма приводит к внезапной смерти ребенка во сне.
* Не допускать перегревания или переохлаждения ребенка, что может оказать неблагоприятное влияние на дыхательную и сердечную деятельность.
* Не практиковать тугое пеленание, которое может вызвать перегрев малыша и ограничить его двигательную активность.
* Обеспечить постоянную оптимальную (23-24 гр.С) температуру в помещении для пребывания ребенка.
* Категорически запрещается встряхивание новорожденного при играх, закачивании и т.п., чтобы не повредить тонкие сосуды головного мозга.
* Не уклоняться от вакцинации: она защищает младенца от множества серьезных проблем, при отсутствии медицинских противопоказаний ребенок должен быть привит.

**При возникновении критических ситуаций, угрожающих жизни ребенка, немедленно обращайтесь за медицинской помощью!**