

**Памятка
для родителей по профилактике синдрома внезапной смерти у детей**

1. Не укладывайте детей до 1 -го года жизни спать на живот, ребенок должен спать на спине.
2. В детской кроватке должен быть жесткий матрац, не должно быть подушек, лишних пеленок, одеял.
3. Убрать игрушки из кроватки.
4. Температура в комнате, где находится ребенок, должна быть 22-24 градусов, во время сна и бодрствования ребенок должен быть тепло одет.
5. Во время сна ребенок должен быть легким одеялом.
6. Запрещается тугое пеленание.
7. В присутствии грудного ребенка (в комнате, на балконе, на улице) нельзя курить. Мать и отец не должны источать запах табака, алкоголя, парфюмерии. Курение матери во время беременности и кормления грудью, употребление спиртных напитков (даже слабоалкогольных- пива, тоника, т.д.) может привести к внезапной смерти ребенка.
8. Необходимо избегать воздействия на ребенка резких запахов, звуков, прежде всего во время сна.
9. Исключить сон ребенка с родителями (может быть сдавление ребенка взрослыми, бельем или придавливания к стенке).
10. Не пускать домашних животных в комнату, где находится грудной ребенок.
11. Не оставлять ребенка без присмотра во время кормления из бутылочки (т.к. ребенок может подавиться), во время купания, сна, бодрствования.
12. Не допускать контакта с членами семьи, больными простудными заболеваниями (насморк, кашель, боль в горле, кишечными инфекциями, с людьми, у которых какая-либо сыпь). Обязательно измерение температуры у ребенка в течение дня.
13. При любых признаках какого-либо заболевания у ребенка обращаться к педиатру, т.к. любое заболевание может быть пусковым фактором синдрома внезапной смерти.
14. Родителям выполнять назначения врача, рекомендации мед.сестры, при направлении на госпитализацию мнение врача не оспаривать.