

Меры предосторожности



- Укладывайте ребенка спать в положении на спине.
- Покупайте кольбель, соответствующую действующим нормам безопасности, установленным Министерством здравоохранения Канады.
- Используйте только те матрацы, которые имеют твердую поверхность и плотно прилегают к кольбелю.
- В течение первых 6 месяцев жизни ребенка его кольбель должна стоять у вашей кровати.
- Не ложитесь спать вместе с ребенком на кровати или на диване.
- Уберите из кольбелю все игрушки и постельные принадлежности, оставив только плотно прилегающую простынь.
- Если вы накрываете ребенка одеялом, оно должно быть тонким и легким.Щательно подстилите его под матрас с обеих сторон.
- Убедитесь, что ребенку не слишком жарко.
- Следите, чтобы в доме никто не курил.
- Кормите ребенка грудью: это может защитить его от СВМС.
- С утвержденным списком кольбелей и другими сведениями, касающимися безопасности, можно ознакомиться на веб-сайте Министерства здравоохранения Канады: www.hc-sc.gc.ca

При возникновении экстренной ситуации немедленно звоните 911.

Чтобы получить более подробную информацию или найти ближайшие к вам адаптационные пункты, посетите www.settlement.org

Your organization here



www.cmascanada.ca
parentingsupport@cmascanada.ca



Funded by / Financé par

Citizenship and Immigration Canada Citoyenneté et Immigration Canada

Canada

Информация о синдроме внезапной младенческой смерти



Добро пожаловать
в Канаду!

В помощь
родителям



Серия «Безопасность детей»

The Baby SIDS
Study of Infant Deaths
© 1995-2005
FSC
Mediaventures
Globe Media Group

SIDS: Russian Syndrome de mort subite du nourrisson : Russie

FSC
© 1995-2005

Будьте осторожны



Появление в семье ребенка — настоящая радость. Однако родительство может быть сопряжено и с трудностями, которые приобретают особенно остроту для тех, кто недавно переехал в новую страну. Эта брошюра поможет вам минимизировать риск возникновения у ребенка синдрома внезапной младенческой смерти (СВМС).

Что такое СВМС?

СВМС — это внезапная, неожиданная и необъяснимая смерть внешне здорового ребенка в возрасте до одного года. Она обычно случается во сне.

СВМС унес жизни многих детей. Суть этого явления до конца не понята даже специалистам, однако исследователи показывают, что родителям под силу снизить риск его возникновения.



Во время беременности следует правильно питаться, заниматься физическими упражнениями и избегать курения. Как только вы узнали, что беременны, нужно сразу же обратиться к врачу.



Некоторые матери считают, что совместный с ребенком благоприятно влияет на напряжение с ним контакта, однако нужно помнить, что совместный сон способен повысить риск возникновения СВМС. Ребенок может запутаться в одеяле, оказаться под вашим теплом или под подушками, что создаст угрозу удушения.

Что вы можете сделать

Безопасный ночной сон

Снизить риск СВМС можно и после рождения ребенка.

Следите за тем, чтобы младенец спал только на спине. В этом случае риск возникновения СВМС будет ниже.

В течение первых 6 месяцев жизни самым безопасным местом для сна вашего ребенка является колыбель, расположенная у вашей кровати. При покупке колыбели выбирайте ту, которая одобрена Министерством здравоохранения Канады.

Убедитесь, что матрас твердый. Он должен быть подогнан к краям колыбели плотно и без зазоров. Накрывать матрас следует хорошо притягивающей простыней. Колыбель должна быть расположена вдали от обогревателей, розеток и прямых солнечных лучей.



Перед тем как уложить ребенка, уберите из колыбели все игрушки. Кроме того, уберите все одеяла, подушки, мягкие игрушки и защитные накладки для колыбели. Одевайтесь, которым вы накрываете ребенка, должно быть тонким и легким. Тщательно подогните его под матрас с обеих сторон. Это снизит опасность того, что во сне ребенок повернется на бок или на живот.



Ребенку должно быть тепло — но не жарко и не холодно. Если комнатная температура комфорtnа для вас, значит она комфорtnа и для вашего ребенка. Если вы хотите убедиться, что ему не жарко, дотроньтесь до задней части его шеи.

Будьте здоровы

Во время беременности избегайте курения и не вдыхайте сигаретный дым. Когда рождается ребенок, следите за тем, чтобы в доме никто не курил. Курение повышает риск СВМС.

Кормление грудью очень полезно для ребенка. Помимо других преимуществ, оно обеспечивает определенную степень защиты от СВМС.

