

Снизить риск синдрома внезапной смерти детей грудного возраста

Внезапная смерть младенца является редкостью, но всё-таки это беспокоит многих будущих и молодых родителей. В Швеции синдрому внезапной смерти младенца подвергается менее чем один ребёнок из 6 000. Исследования показывают, что некоторые простые меры могут значительно снизить этот риск.

Нам ещё неизвестно наверняка, что является причиной внезапной смерти грудного ребёнка, несмотря на многолетние исследования. Мы знаем, что синдром внезапной младенческой смерти случается у детей в возрасте до шести месяцев, и что смерть наступает во время сна ребёнка.

Предположение остановки дыхания у ребёнка может быть вызвано осложнением дыхания, если лицо ребёнка чем-то закрыто. Это, в свою очередь, приводит к снижению пульса и уровню кислорода. Обычно ребёнок просыпается и восстанавливается, но иногда этого не происходит, и ребёнок умирает. Риск увеличивается, если ребёнок подвержен действию никотина. Иное предположение остановки дыхания может быть вызвано тогда, когда ребёнку становится очень жарко.

Новый анализ последних научных исследований о внезапной младенческой смерти сводится к шести советам вам, как родителю.

- Укладывайте ребёнка спать на спину
- Воздерживайтесь от никотина
- Проследите, что бы лицо младенца было открыто, что бы ребёнку было в меру тепло, и что бы он мог перемещаться
- Кормите грудью, если это возможно
- Можно использовать соску, когда младенец должен спать

Советы о том, что бы укладывать ребёнка спать на спину, воздерживаться от никотина и оставлять лицо ребёнка открытым, имеют самое большое значение в уменьшении риска синдрома внезапной младенческой смерти.

Укладывайте ребёнка спать на спину

Исследования ряда стран показывают, что риск внезапной младенческой смерти снижается, когда детей во время сна кладут на спину, а не на живот. Спать на спине для грудного ребёнка более безопасно, чем на боку, поскольку ребёнок, спя на боку, может перевернуться на живот. С тех пор как советы о том, что грудному ребёнку нужно спать на спине, стали применяться на практике, а это было чуть больше двадцати лет назад, синдром внезапной младенческой смерти снизился до 85 процентов.

Если ребёнок много лежит на спине, то существует риск того, что затылок может стать приплюснутым. Что бы этого не произошло, вы можете менять положение головы ребёнка. Меняйте положение лица ребёнка, направив его вперёд в одну или другую сторону. Таким образом происходит противодействие нагрузки на одну сторону, что может придать черепу плоскую или кривую форму.

Когда ребёнок проснётся, важно дать ему полежать на спине для разгрузки затылочной части головы, тренировки основного контроля и развития верхней части тела. Уже с самого рождения ребёнку нужно проводить в день несколько моментов бодрствования на животе под присмотром одного из взрослых.

Воздерживайтесь от никотина

Существует риск того, что плод будет хуже развиваться, если мать при беременности курит. Риск смертности при рождении и внезапной младенческой смертности увеличивается, чем больше мама выкуривает сигарет.

Вероятно никотин нарушает контроль дыхания и сердечной деятельности ребёнка. Поэтому резонно, по многим причинам, бросить курить будущим родителям. Поскольку никотин является вредным для здоровья, следует полностью избегать употребление никотина во время беременности и кормления грудью, а также нюхательного табака, никотинозаменителей, и других продуктов, содержащих никотин. Если не смотря на всё это не получается бросить курить, важно знать, что риск становится меньше, если сократить курение и употребление нюхательного табака.

Проследите что бы лицо было открыто, что бы ребёнку было в меру тепло, и что бы он мог перемещаться

Ребёнок нуждается в свободном доступе к кислороду. То, что лицо ребёнка было открыто, снижает риск внезапной младенческой смертности. Риск резко возрастает, если лицо и голова младенца укрыты одеялом или прочими постельными принадлежностями.

Ребёнку должно быть тепло, но на нём не должно быть слишком много одежды. Риск внезапной младенческой смертности резко возрастает, если ребёнку слишком жарко. Поэтому подбирайте одежду с учётом температуры окружающей среды.

Риск внезапной младенческой смертности так же снижается, если ребёнок может безприпятственно перемещаться во время сна. Поэтому, важно, что бы ваш ребёнок мог свободно двигать руками и ногами, когда он спит.

Ребёнку до трёх месяцев безопаснее всего спать в своей собственной кровати

Результат научных исследований нескольких стран показывает, что риск внезапной младенческой смертности возрастает, когда родители и младенец в возрасте до трёх месяцев спят в одной кровати. Риск ещё более возрастает, если родители курят, употребляют алкоголь или успокоительные средства. Поэтому грудному ребёнку в возрасте до трёх месяцев, безопаснее всего спать в своей кровати, в комнате родителей.

Когда грудной ребёнок спит в такой же кровати, что и более крупный человек, существует риск изменения положения ребёнка во время сна, из положения на боку он может перевернуться на живот, и что одеяло случайно может накрыть голову ребёнка. То что рука к примеру, закрывает рот и нос ребёнку, является ещё одним фактором риска. Поэтому желательно находиться с ребёнком в постели при кормлении, и во время его бодрствования, но класть его на спину в собственную кровать во время сна.

Кормите грудью, если это возможно

Грудное молоко даёт некоторую защиту от вирусных инфекций, которые увеличивают риск внезапной младенческой смертности, поэтому хорошо кормить своего ребёнка грудью. Некоторые изучения показывают, что ребёнок, который не вскармливается грудным молоком, спит так же глубоко, как и ребёнок, которому дают исключительно детские смеси. Они просыпаются легче, в случае возникновения у них временной остановки дыхания.

Если вы хотите знать больше, поговорите с медицинским персоналом в вашей женской консультации, роддоме или в детской поликлинике.

Minska risken för plötslig spädbarnsdöd – Sex råd till dig som förälder, översättning till ryska.

Socialstyrelsen artnr 2015-1-36