



БЕЗОПАСНЫЙ СОН

NYCTM

Office of the Mayor

Administration
for Children's
Services

David Hansell
Commissioner

Department of
Health & Mental
Hygiene

Mary T. Bassett, MD, MPH
Commissioner

Родители и опекуны могут сталкиваться с трудностями, заботясь о новорожденном ребенке. Когда ребенок часто просыпается или беспокойно себя ведет ночью, никому не удается выспаться.

Когда вы устали, вам может показаться, что проще взять ребенка с собой в кровать. Однако совместный сон с ребенком в кровати, на диване или в кресле может быть опасен и привести к травмированию ребенка или еще худшему исходу.

Каждый год в городе Нью-Йорке около 50 детей погибает вследствие травмы из-за сна в небезопасных условиях — на животе или вместе с другим человеком. Это практически один ребенок в неделю. Хорошая новость заключается в том, что таких смертей можно избежать.

Что такое смерть от травмы, связанной со сном?

Смерть от травмы, связанной со сном, — это внезапная смерть ребенка в возрасте до 1 года, причиной которой становятся место и условия его сна. В таких случаях ребенок может задохнуться и погибнуть из-за незаправленного одеяла, подушки или же из-за другого человека. Также ребенок может задохнуться, лежа на животе, если он уткнется носом и ртом в матрас, мягкое постельное белье или другие предметы в кровати (например, мягкую игрушку).

Смерть от травмы, связанной со сном, — это не то же самое, что **синдром внезапной детской смерти** (СВДС), также известный как «смерть в колыбели». СВДС — это естественная смерть ребенка, причины которой не удается установить в результате тщательного медицинского анализа. В отличие от СВДС, смерть от травмы, связанной со сном, подразумевает несчастные случаи, которые можно объяснить и предотвратить.

Все дети в возрасте до 12 месяцев находятся в группе риска. **Такой риск наиболее высок среди младенцев в возрасте 1–4 месяцев**. В этом возрасте мышцы шеи еще очень слабы, и малышу трудно сменить положение в опасных ситуациях. Также в этом возрасте дети начинают пытаться переворачиваться, однако они еще не могут делать это самостоятельно. Ввиду этого крайне важно придерживаться инструкций по безопасности ребенка во время сна.

Безопасность младенца во сне: часто задаваемые вопросы

В. Как снизить риск младенческой смерти, связанной со сном?

О. Лучший способ уберечь ребенка от травмы, связанной со сном, — укладывать его спать (днем или ночью) на спину одного на твердом матрасе, в безопасной кроватке, обычной или переносной колыбели или манеже. Укройте матрас простыней на резинке и не кладите рядом незаправленные одеяла, подушки или незакрепленные защитные накладки. Чтобы проверить, соответствует ли ваша кроватка стандартам безопасности, позвоните в Комиссию по безопасности потребительских товаров (Consumer Product Safety Commission, CPSC) по номеру 800-638-2772 или ознакомьтесь с информацией по запросу «cribs» («кроватки») на сайте cpsc.gov.

В. В моей квартире слабое отопление, и я не хочу, чтобы мой ребенок замерз в кроватке. Как обеспечить его комфорт, если я не сплю с ребенком и не укрываю его одеялом?

О. Если вы переживаете, что ваш ребенок замерзнет, используйте одеяло, которое можно надеть на малыша, например конверт для сна, или наденьте на него еще один слой детской одежды. В целом на вашем ребенке должно быть максимум на один слой одежды больше, чем на вас. Если ваш арендодатель отказывается решать проблему с отоплением, обратитесь за помощью, позвонив по номеру 311.

В. В моем детстве мама спала со мной в одной кровати, и ничего не случилось. Зачем мне вести себя иначе со своим ребенком?

О. Со временем нам становится известно гораздо больше о совместном сне с малышами. В прошлом многие случаи смерти от травмы, связанной со сном, объясняли синдромом внезапной детской смерти (СВДС), то есть смертью от естественных причин. Сегодня нам известно, что многие дети погибают из-за случайного удушения во время сна в небезопасных условиях, в особенности когда они спят в кровати с другим человеком. В большинстве случаев таких смертей можно избежать.



Инструкции по безопасности ребенка во время сна

Американская ассоциация педиатров (American Academy of Pediatrics) регулярно изучает последние исследования и предлагает инструкции по обеспечению безопасных условий сна для младенцев. Актуальная версия таких рекомендаций вышла в октябре 2016 года. Предлагаем вам ознакомиться с ними.

- **Детей до года следует укладывать спать на спину** как для дневного, так и для ночного сна. Дети лучше дышат, лежа на спине, чем на животе или на боку. Когда ребенок лежит на спине, его грудная клетка раскрывается, и так к его мозгу поступает больше кислорода. Когда ребенок спит на боку, ему проще перевернуться на живот, а это повышает риск удушья.
- **Ребенок с БОЛЬШЕЙ вероятностью может подавиться рвотой, лежа на животе.** Если ребенок срыгнет, лежа на спине, он сможет естественным образом проглотить или откашлять жидкость и повернуть голову, чтобы остатки стекли по лицу. Если же ребенок срыгнет, лежа на животе, он может вдохнуть рвоту и задохнуться.
- **Используйте для сна твердую поверхность с простыней на резинке, предназначенной специально для выбранной вами кровати или колыбели.** Рекомендуется использовать кровать, обычную или переносную колыбель или манеж, соответствующие стандартам Комиссии по безопасности потребительских товаров. Ребенка нужно укладывать спать на ровной поверхности в любое время суток. Хотя может показаться, что подушка сделает сон более комфортным, класть ее на матрас нельзя: ребенок может задохнуться на мягкой поверхности.
- **Не используйте для сна автомобильные кресла, люльки-переноски, качели, шезлонги или подобные изделия.** Такие предметы не предназначены для того, чтобы ребенок в них спал. Более того, они опасны как места для сна, поскольку в них ребенок не лежит ровно на спине. Если ребенок уснет в одном из этих мест, его следует как можно скорее переложить на спину на твердую горизонтальную поверхность.
- **Никогда не укладывайте ребенка спать на диване, кушетке или кресле.** Эти поверхности не предназначены для того, чтобы на них спал ребенок, и они очень опасны. Ребенок может задохнуться, застряв между подушками, людьми или другими объектами.
- **На протяжении первых 6–12 месяцев жизни малыша держите детскую кровать рядом со своей кроватью.** Поставьте кровать, обычную или переносную колыбель или манеж рядом со своей кроватью. Такое пребывание в одной комнате позволит вам кормить, успокаивать ребенка и следить за ним, не подвергая его риску смерти от травмы, связанной со сном.
- **Не спите со своим ребенком в одной кровати.** Вашему ребенку нельзя спать в кровати для взрослых, на диване или кресле с вами или с кем-либо еще (например, с другими детьми или домашними животными). Ребенок может задохнуться, если другой человек случайно перекаатится на него или закроет нос и рот ребенка.

- **Убирайте мягкие предметы, незаправленное постельное белье и любые другие предметы, которые могут повысить риск удушья ребенка, из зоны для сна.** Не кладите в постель вашего ребенка подушки, одеяла, игрушки или защитные накладки. Эти предметы могут закрыть лицо ребенку, из-за чего тот может задохнуться.
- **Кормите малыша грудью.** Грудное вскармливание имеет много преимуществ для матери и ребенка, в том числе снижает риск СВДС. Хотя причины СВДС неизвестны, грудное молоко способствует развитию иммунной системы ребенка, что в свою очередь помогает его организму бороться с инфекциями, связанными с СВДС. Дети, которые питаются исключительно грудным молоком, наиболее защищены от СВДС. Однако грудное вскармливание в любом количестве обеспечивает больше защиты, чем полное его отсутствие. Также грудное вскармливание и прикосновения к коже успокаивают малыша и помогают матери установить контакт со своим ребенком, регулировать температуру его тела, дыхание и сердцебиение.
- **Если вы взяли ребенка в свою кровать, чтобы покормить или успокоить, обязательно положите его обратно в детскую кроватку, прежде чем вы уснете.** Если вы поставите колыбель рядом со своей кроватью, вам будет проще перекладывать ребенка на место. Если вы уснете в кровати с ребенком, кормя или успокаивая его, переложите его в детскую кроватку, как только проснетесь.



НИКАКИХ
ПОДУШЕК



НИКАКИХ
ОДЕЯЛ



НИКАКИХ
ИГРУШЕК



НЕ КЛАДИТЕ
НА ЖИВОТ



НЕ КЛАДИТЕ
В СВОЮ
КРОВАТЬ



- В.** Я не употребляю алкоголь и наркотики. Разве это не значит, что у меня меньше шансов спровоцировать случайное удушье ребенка в кровати?
- О.** Нет. Ошибку может допустить каждый. Даже родители, которые не употребляют алкоголь и наркотики, могут случайно удушить своего ребенка в кровати. Сон в одной кровати с младенцем может быть опасным для любой семьи.
- В.** Как мне кормить ребенка грудью ночью, если я не могу взять его с собой в кровать?
- О.** Родителям рекомендуется ставить кроватку рядом со своей кроватью. Вы можете переложить ребенка к себе в кровать, чтобы покормить или успокоить его. Однако очень важно, чтобы вы переложили ребенка обратно в детскую кроватку перед тем, как уснете.
- В.** Автомобильные кресла имеют сертификат безопасности. Являются ли они безопасным местом для сна малыша?
- О.** Нет. Поскольку в автомобильном кресле ребенок не лежит горизонтально, он может задохнуться, если его голова (которая очень тяжела в сравнении с остальным телом) наклонится вперед, перекрыв дыхательные пути.
- В.** Что, если мой ребенок перевернется на живот во сне? Нужно ли мне перевернуть его обратно на спину?
- О.** Способность малыша переворачиваться — это важная и естественная часть его развития. Большинство малышей начинают самостоятельно переворачиваться в возрасте 4–6 месяцев. Если ваш ребенок самостоятельно перевернется на живот во сне, вам не нужно его переворачивать обратно на спину. Главное, чтобы ребенок засыпал на спине. А вот спеленутые дети подвергаются повышенному риску удушья, если они перевернутся на живот. Прекратите пеленать ребенка, как только он начнет переворачиваться. Обычно это происходит в возрасте приблизительно 2 месяцев.
- В.** Как защитить спящего ребенка от мышей, тараканов и других вредителей?
- О.** Не оставляйте в колыбели еду или напитки, которые могут привлечь вредителей. Сетка для колыбели также может послужить защитой. Чтобы больше узнать о безопасных мерах борьбы с вредителями, ознакомьтесь с информацией по запросу «**pests**» («вредители») на сайте **nyc.gov**. Если в вашем жилье появились вредители, а ваш арендодатель отказывается решать проблему, обратитесь за помощью, позвонив по номеру **311**.

Узнать больше можно на веб-странице

nyc.gov/safesleep