Как еще можно обеспечить безопасность детей и уменьшить риск возникновения синдрома внезапной детской смерти (SIDS):

Никому нельзя курить рядом с ребенком.

- Служба помощи в отказе от курения (Smoking Quitline): 1-877-448-7848

Кормите грудью своего ребенка.

- **http://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/BreastfeedingSupport**
- Если вы участвуете в специальной программе обеспечения дополнительного питания для женщин и детей грудного и раннего возраста (WIC), позвоните персоналу WIC для получения специализированной поддержки для кормящих.
- Ла Лече Лига штата Вашингтон (La Leche League of Washington): www.lllofwa.org

Кормите грудью своего ребенка.

- www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/Immunization/Children.aspx

Обратитесь за помощью, если кто-то из ухаживающих за вашим ребенком употребляет наркотики или алкоголь.

- Служба помощи по избавлению от зависимостей: 1-866-789-1511

Северо-западный альянс по улучшению выживаемости детей и профилактике синдрома внезапной детской смерти (Northwest Infant Survival & SIDS Alliance) может предоставить вам кроватку, если вы не можете себе ее позволить.

- Позвоните по номеру 1-800-533-0376

Американская академия педиатрии рекомендует младенцам спать отдельно от родителей.

Безопаснее всего использовать для сна ребенка кроватку или люльку рядом с вашей кроватью.

Если вы хотите спать с ребенком, выполняйте следующие условия:

- Всегда кладите младенцев на спину.
- Не накрывайте голову ребенка.
- Не кладите на кровать подушки, пледы, стеганые одеяла и другие мягкие вещи.
- Матрас должен быть жестким. Водяные кровати использовать нельзя.
- Матрас должен плотно прилегать к основанию кровати.
- Не используйте спинки или изножье кровати с отверстиями или вырезами. Младенец может в них застрять.
- Не ставьте кровать рядом со шторами или шнурами для регулировки жалюзи. Иначе может произойти удушение или младенец может задохнуться.
- Не употребляйте алкоголь и наркотики и не принимайте лекарства, вызывающие усталость и сонливость. Вы можете не заметить, что легли на ребенка во время сна.

Для лиц с ограниченными возможностями этот документ предоставляется по запросу в других форматах. Чтобы подать запрос, пожалуйста, позвоните по телефону 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).

Washington State Department of Health

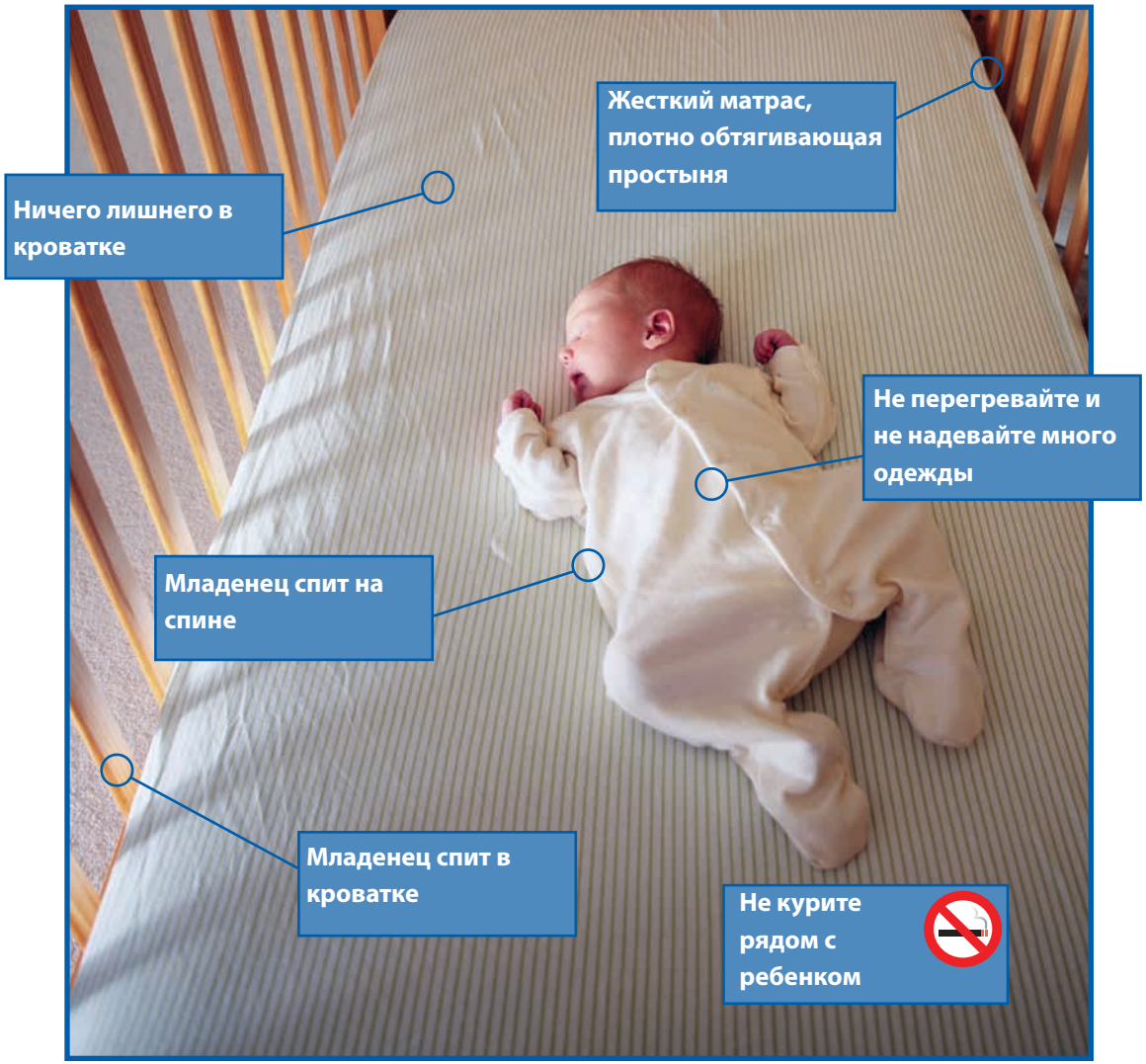
DOH 950-174 July 2014 Russian

Безопасный сон для вашего ребенка

каждый раз

Что такое БЕЗОПАСНЫЙ СОН?

Приобретите кроватку, отвечающую нормам безопасности. Информация по безопасности, предоставляемая Комиссией по безопасности потребительских товаров США (Consumer Product Safety Commission): **www.CPSC.gov/safety-education**



Вот некоторые другие безопасные варианты сна.

Другие способы уложить ребенка недалеко от себя. Автокресло не является безопасной альтернативой кроватке.

Безопасный сон – это важно

Смерть во время сна и **синдром внезапной детской смерти (SIDS)** – это одна из главных причин гибели младенцев в возрасте до 12 месяцев. Безопасная для сна среда может снизить риск возникновения SIDS.

- **Если вы кормите грудью в постели**, ставьте кроватку рядом с кроватью. После кормления укладывайте ребенка спать на спину в кроватку.
- **Сон во взрослой кровати, на диване или в кресле небезопасен для младенцев – спят ли они одни, с вами или с кем-то еще.**
- **Попробуйте спать в одной комнате,** чтобы оставаться рядом со своим ребенком.

Шаги по обеспечению безопасного сна

Младенцы находятся в наибольшей безопасности, если они каждый раз спят в безопасной для сна среде.

- **Дети спят в отдельной кроватке.** Поставьте кроватку около своей кровати, чтобы оставаться рядом с ребенком.
- **Всегда кладите младенцев спать на спине**, даже если они умеют переворачиваться.
- **Уберите все лишнее из кроватки.** Уберите все одеяла, бортики, подушки, мягкие игрушки и другие мягкие вещи.
- **Не позволяйте никому курить рядом с вашим ребенком.** Это увеличивает риск возникновения SIDS и серьезного заболевания.
- **Детская одежда для сна должна быть легкой:** например, можно одеть ребенка в пижаму или уложить в спальный мешок. Убедитесь, что ребенку достаточно тепло, чтобы спать без покрывала, но и не слишком жарко. **Поддерживайте температуру в помещении на уровне 70-72 градусов по Фаренгейту (21-22 °C).**
- **Используйте жесткий матрас**, плотно прилегающий к стенкам кроватки, с плотно облегающей простыней.

Расскажите бабушкам, дедушкам, няням, сотрудникам детских дошкольных учреждений и друзьям о том, как обеспечить вашему ребенку безопасную среду для сна.