

# Правила безопасного сна: как объяснить их семьям

## Указания по обеспечению безопасности во время сна



Родители или опекуны детей, находящихся на вашем попечении, видят в вас специалиста по вопросам обеспечения безопасности и развития ребенка. Если они захотят узнать, как обеспечить безопасность ребенка во время сна у себя дома, можете поделиться с ними рекомендациями, которые приведены ниже. Родители или опекуны также могут поделиться этой информацией с родными и близкими, которые помогают им в уходе за ребенком. Младенцам нужна стабильность!

### Собеседование с семьей

Отдел регулирования детских учреждений (Office of Child Care, OCC) подготовил вспомогательный документ под названием «Поступление в детские учреждения: сведения о ребенке младенческого/ясельного возраста». С помощью этой формы, которая заполняется при зачислении ребенка в детское учреждение, родители могут рассказать воспитателям о своем малыше все, что посчитают нужным. При поступлении младенца в новое детское дошкольное учреждение воспитателям необходимо уточнить следующее:

- Как малыша укладывают спать?
- Укачивают ли малыша перед сном?
- Всегда ли малыш спит на спине?
- В какое время малыш обычно спит?
- Сколько обычно спит малыш?

### Родитель или опекун просит укладывать ребенка по-другому

Родители младенцев, находящихся на попечении вашего детского учреждения, могут неправильно понимать методы обеспечения безопасности детей во время сна или выражать несогласие с ними. Вам также могут высказать соображения или мнения по этой теме, которые прежде не приходили вам в голову. Приведенная ниже информация поможет вам правильно реагировать на просьбы родителей.

Просьба родителей	Как реагировать
<i>«Пожалуйста, укладывайте мою дочку спать на животик. Она уже умеет переворачиваться».</i>	Даже если ребенок умеет переворачиваться во сне, его все равно нужно укладывать спать на спину. Если ребенок перевернется после того, как заснет, переворачивать его обратно на спину не нужно. Младенцы обычно начинают переворачиваться в возрасте 4–6 месяцев. В это же время происходит снижение риска СВДС. Тем не менее, в кроватке все равно не должно быть одеял, подушек, защитных валиков или других предметов, в которые ребенок может уткнуться и задохнуться. Хотя в возрасте 4–6 месяцев риск СВДС у ребенка существенно снижается, полностью он исчезнет лишь к 12-месяцам.
<i>«Дома мой сын спит на боку. Прошу и здесь укладывать его спать на бок».</i>	У малыша, который привык спать на боку или на животе, риск СВДС значительно выше. Положение «на боку» не менее опасно, чем положение «на животе», поскольку младенец может непроизвольно повернуться на живот. Если ребенок привык спать на животе или на боку, сон на спине в учреждении по уходу за детьми <b>не повышает</b> риск возникновения СВДС. Однако если ребенок привык спать на спине, а в детском учреждении его укладывают спать на животик, вероятность СВДС <b>в 18 раз выше</b> .
<i>«У моего сына проблемы со здоровьем, и ему нужно спать в качалке».</i>	Если вам не предъявили справку за подписью медработника и у вас нет особого разрешения из Отдела регулирования детских учреждений, всех младенцев следует укладывать спать на спину. Прежде чем прибегать к альтернативным способам укладывания детей, следует обратиться к специалисту по лицензированию, который курирует ваше учреждение.
<i>«Когда мою дочь укладывают спать на спину, она пугается, поэтому ее нужно укладывать на животик».</i>	Старт-рефлекс — это внезапное движение ребенка, которое можно принять за испуг. Иногда оно сопровождается шумным вздохом. Это защитная реакция ребенка, которая позволяет ему вдохнуть воздух или слегка очнуться от слишком глубокого сна.

Просьба родителей	Как реагировать
<p><b>«Моя мама говорит, что у меня образовалась залысина оттого, что я спала на спине, и я не хочу, чтобы это случилось с моим сыном».</b></p>	<p>У детей, которые спят на спине, могут образовываться временные залысины на затылке. Но по мере того как ребенок растет, двигается и начинает чаще садиться, волосы на затылке снова отрастают. Залысина на затылке может быть признаком здорового ребенка, у которого опасность СВДС ниже, поскольку он спит на спине.</p> <p>В период бодрствования, когда ребенок находится под присмотром и контролем, его рекомендуется выкладывать на животик. Так он меньше трется затылком, и залысины не образуются.</p>

**«Я не разрешаю своей дочке спать на спине, так как я слышала, что от этого сплющивается голова».**

Сон на спине может способствовать сплющиванию затылочной части головы, но такое сплющивание, как правило, является временным. По мере роста малышей и повышения их активности форма черепа у них округляется. Сплющивание головы можно снизить следующими методами:

- выкладыванием ребенка на животик во время бодрствования;
- чередованием положения ребенка в кроватке относительно изголовья и положения головы ребенка на пеленальном столике при смене подгузников;
- частая смена положения ребенка во время бодрствования; и
- ограничение времени пребывания на качелях, в детских шезлонгах, автокреслах и на других поверхностях, частое применение которых способно привести к сплющиванию головы.

### Грудное вскармливание и соски-пустышки

Грудное вскармливание способствует снижению риска случаев СВДС во время сна. Грудное вскармливание способствует развитию координации дыхания и глотания. Соска-пустышка помогает младенцам легче пробуждаться ото сна, что является важным в случае блокировки дыхания.

### Общая спальня или общая постель

Американская академия педиатрии (American Academy of Pediatrics, AAP) рекомендует, чтобы младенцы спали рядом с кроватью родителя или опекуна — иными словами, в одной комнате, но не в одной постели. Спать в одной постели с ребенком не рекомендуется. Совместный сон увеличивает риск удушья, защемления и других причин гибели младенцев во время сна. Кровать для взрослых не приспособлена для младенцев, а стандарты безопасности для таких кроватей не регламентированы. Несмотря на то, что совместный сон в одной постели НЕ рекомендуется, Управление здравоохранения штата Орегон и АРР предлагает несколько мер предосторожности на этот случай.

Если родитель или опекун предпочитает укладывать ребенка в свою постель, следует принять следующие меры предосторожности:

- подождать, пока ребенку не исполнится четыре месяца;
- убрать подушки, одеяла и пледы;
- не допускать одновременное пребывание в постели с младенцем домашних животных или других детей;
- не спать на мягкой поверхности, например на водяной кровати, на старом матрасе, диване, кушетке или в кресле;
- отказаться от совместного сна, если вы курите, выпили, приняли снотворное или переутомились и есть вероятность того, что вы не проснетесь в экстренной ситуации.

### Информационные ресурсы:

Национальный институт качества детского здоровья (National Institute for Children’s Health Quality, NICHQ):

<https://www.nichq.org/>.

Управление здравоохранения штата Орегон о безопасности во время сна:

<https://www.oregon.gov/oha/ph/HealthyPeopleFamilies/Babies/Pages/sids.aspx>.

Кампания Safe to Sleep® («Кампания за безопасный сон») предлагает разнообразные информационные материалы, которые помогут объяснить родителям из разных сообществ (коренным жителям, афроамериканцам, американским индейцам / коренным жителям Аляски и испаноязычным) принципы обеспечения безопасности младенцев во время сна.

<https://www1.nichd.nih.gov/sts/materials/Pages/default.aspx>

В рамках инициативы Text4baby беременные женщины, молодые матери, родственники, воспитатели, патронажные работники и поставщики медицинских услуг могут получить экспертную информацию.

<https://www.oregon.gov/oha/ph/HealthyPeopleFamilies/Babies/Pages/text4baby.aspx>

*Вам положены бесплатные услуги языковой поддержки и другие средства адаптации. Если вам требуется помощь на родном языке или другие средства адаптации, обратитесь в Отдел регулирования детских учреждений по телефону 503-947-1400.*