

Як виглядає безпечне середовище для сну?

На зображенні нижче представлено безпечне середовище для сну немовляти.

Спальне місце дитини розташоване в тій самій кімнаті, поруч зі спальним місцем батьків.

Використовуйте тверду і рівну поверхню для сну, наприклад, матрац у безпечному ліжечку*, накритий відповідним простирадлом.

Дитина не повинна спати в ліжку для дорослих, на дивані або на стільці наодинці, з вами або з ким-небудь ще.

Не паліть і не дозволяйте іншим палити поруч з дитиною.



Не кладіть подушки, ковдри, овечі шкури або бортики ліжечка в місцях, де спить ваша дитина.

Тримайте м'які предмети, іграшки та вільну постільну білизну подалі від місця сну дитини. Переконайтеся, що нічого не закриває голову дитини.

Одягайте дитину в одяг для сну, наприклад, в ковдру, яку можна носити. Не використовуйте вільну ковдру та не перевантажуйте дитину.

Завжди кладіть дитину на спину для сну, як вдень, так і вночі.



Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development



* Рекомендується використовувати ліжечко, колиску, переносне ліжечко або ігровий майданчик, які відповідають стандартам безпеки Комісії з безпеки споживчих товарів

(CPSC). Для отримання інформації про безпеку дитячих ліжечок звертайтеся до CPSC за телефоном **1-800-638-2772** або на сайті <http://www.cpsc.gov>.

Безпечний сон для вашої дитини

Зменшення ризику синдрому раптової дитячої смерті (СРДС) та інших причин смерті дитини, пов'язаних зі сном



Завжди кладіть дитину на спину під час сну вдень і вночі, щоб зменшити ризик СРДС.



Використовуйте тверду і рівну поверхню для сну, наприклад, матрац у безпечному ліжечку*, накритий простирадлом, без додаткових постільних речей чи м'яких предметів у зоні сну.



Тримайте дитину в своїй кімнаті поруч із ліжком, але на окремій поверхні, призначеній для немовлят, ідеально – протягом першого року життя, але хоча б протягом перших 6 місяців.



Не кладіть м'які предмети, іграшки, бортики ліжечка або вільну постільну білизну під дитину, над нею або в будь-якому іншому місці в зоні її сну.

Щоб знизити ризик СРДС, жінки повинні:



Регулярно отримувати пренатальну медичну допомогу протягом вагітності.



Уникати куріння, вживання алкоголю, марихуани та нелегальних наркотиків під час вагітності та після народження дитини.



Не палити під час вагітності, а також не дозволяйте палити поруч з дитиною або в її оточенні.



Подумати про використання соски для нічного та денного сну, щоб зменшити ризик СРДС.



Не дозволяти дитині перегріватися під час сну.



Годуйте дитину грудьми, щоб зменшити ризик СРДС. Грудне вигодовування має численні переваги для здоров'я матері та дитини. Якщо ви заснули під час годування або заспокоювання дитини в ліжку для дорослих, покладіть її назад в окреме спальне місце, як тільки прокинеться.



Дотримуйтесь рекомендацій лікаря щодо щеплень та регулярних медичних оглядів вашої дитини.



Уникайте продуктів, які суперечать рекомендаціям щодо безпечного сну, особливо тим, які стверджують, що запобігають або знижують ризик СРДС.



Не використовуйте серцеві чи дихальні монітори в домашніх умовах для зменшення ризику СРДС.



Дайте дитині побільше часу на животику, коли вона не спить і за нею хтось спостерігає.

Для отримання додаткової інформації про кампанію Safe to Sleep® зв'яжіться з нами:

Тел.: 1-800-505-CRIB (2742) | **Факс:** 1-866-760-5947

Електронна пошта: SafetoSleep@mail.nih.gov

Сайт: <http://safetosleep.nichd.nih.gov>

Пошта: 31 Center Drive, 31/2A32, Bethesda, MD 20892-2425

Федеральна служба ретрансляції: Наберіть 7-1-1

* Рекомендується використовувати ліжечко, колиску, переносне ліжечко або ігровий майданчик, які відповідають стандартам безпеки Комісії з безпеки споживчих товарів (CPSC). Для отримання інформації про безпеку дитячих ліжечок звертайтеся до CPSC за телефоном 1-800-638-2772 або на сайті <http://www.cpsc.gov>.

