



Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

Безпечний сон для немовлят

інструкція для
батьків та опікунів



**Parent
Club**



unicef
UNITED KINGDOM

Basis
Baby sleep info source

NHS
SCOTLAND

Безпечний сон для немовлят

Завдяки інформації про безпечний сон, що міститься в цій брошурі, було врятовано багато дитячих життів. Уся ця інформація підкріплена дослідженнями, які показали, як знизити ймовірність раптової смерті немовлят, що трапляється без причини (явища, відомого як синдром раптової дитячої смерті (СРДС) чи «смерть у колисці»). Щоб зменшити ймовірність СРДС, сім'ям слід дотримуватися цих ключових рекомендацій щодо дитячого сну. Важливо, щоб усі батьки та всі, хто бере участь у догляді за дитиною, ознайомилися із цими рекомендаціями.

Кладіть немовлят на СПИНУ кожного разу перед сном

У ЧИСТОМУ МІСЦІ ДЛЯ СНУ ІЗ РІВНОЮ ПОВЕРХНЕЮ

НЕ ПАЛІТЬ біля немовлят вдень та вночі

Завжди укладайте ваше немовля на спину для сну.

- Кожного разу перед сном кладіть дитину на спину, а не на живіт чи бік.
- Не потрібно використовувати будь-яке спеціальне обладнання або вироби, щоб утримувати немовлят у лежачому положенні на спині.
- Як тільки немовлята почнуть самостійно перевертатися зі спини на живіт, ви можете не чіпати їх, щоб вони могли знайти своє положення для сну.
- Час, проведений на животі під час неспанья, може допомогти зміцнити м'язи, які потрібні для перевертання.

Причина: набагато більше немовлят раптово помирали, коли їх укладали спати на живіт чи бік, а чи не на спину. Після того, як у 1991 році було розгорнуто кампанію Back to sleep («Спимо на спині»), рівень СРДС знизився на 80%.

Надайте дитині чисте та безпечне місце для сну у тому самому приміщенні, де знаходитесь і ви

Як чисте місце для сну для більшості немовлят підійде дитяче ліжечко або переносне ліжечко-кошик, які призначені для забезпечення безпеки немовлят.

«Дитяча коробка» (Baby Box) у Шотландії містить власну інформацію про забезпечення безпечного сну немовлят.

Як б місце ви не вибрали, дотримуйтесь цих рекомендацій:

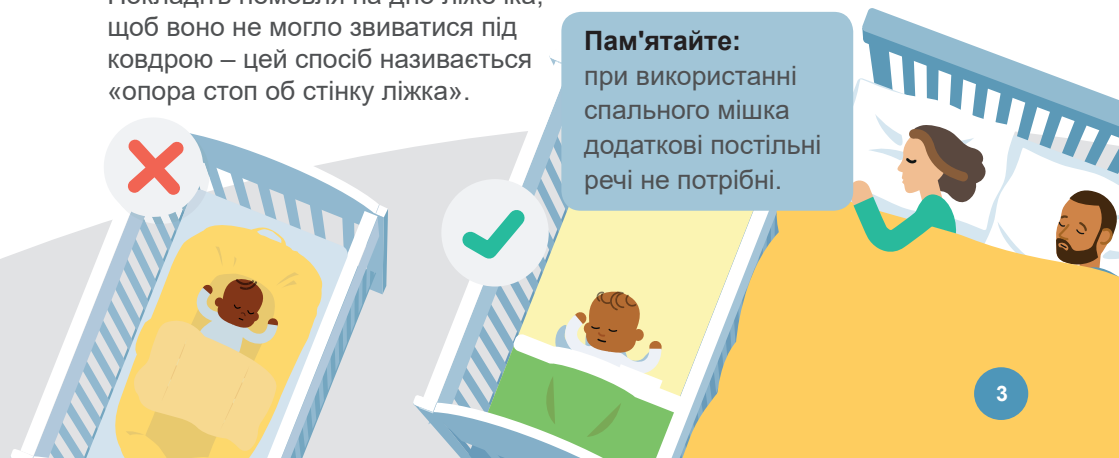
- Твердий плоский матрац без припіднятих або м'яких ділянок.
- Жодних подушок, пухових ковдр, стьобаних ковдр чи бортиків.
- Жодних спальних капсул, матраців-коконів чи подушок-позиціонерів для сну.
- Переконайтеся, що голова вашого немовля залишається відкритою, щоб йому не було занадто жарко. Намагайтеся підтримувати температуру в кімнаті в межах 16-20 градусів, щоб вашому немовляті не було занадто жарко чи холодно, і переконайтеся, що постільні речі підходить для пори року.
- Покладіть немовля на дно ліжечка, щоб воно не могло звиватися під ковдрою – цей спосіб називається «опора стоп об стінку ліжка».

- Переконайтеся, що в спальному місці немає ніяких предметів, і в межах досяжності немає нічого, наприклад, шнурів для жалюзі, м'яких іграшок або мішків для підгузників.
- На час сну немовлята завжди повинні бути в одній кімнаті з вами протягом перших шести місяців, вдень і вночі. Це не означає, що ви не можете виходити з кімнати, щоб приготувати чашку чаю або сходити в туалет, але більшість часу, коли вони сплять, вони знаходяться в більшій безпеці, якщо ви поруч.
- Не можна допускати, щоб немовлята спали на надувних кріслах. Немовлят також не можна залишати спати в автокріслі, коли вони не їздять з вами в автомобілі. Автокрісла не можна використовувати як місце для сну в будинку.

Причина: м'які або припідняті поверхні, подушки або пухові ковдри можуть збільшити ймовірність СРДС, ускладнюючи дихання або спричиняючи переохолодження немовлят. Ймовірність СРДС нижче, коли немовлята сплять у кімнаті з дорослими, ніж коли вони сплять одні.

Пам'ятайте:

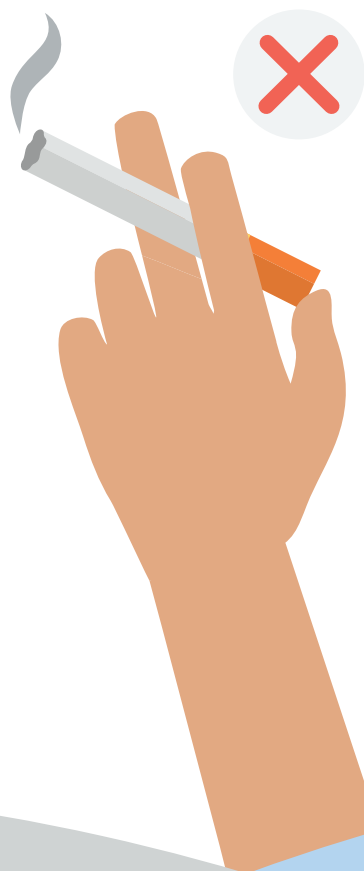
при використанні спального мішка додаткові постільні речі не потрібні.



Не палить біля немовля до і після народження

- Паління під час вагітності значно збільшує ймовірність СРДС – усі вагітні жінки повинні докласти всіх зусиль, щоб скористатися допомогою для припинення паління, яка надається на місці.
- Під час вагітності вам також слід уникати впливу тютюнового диму інших людей, що палять — якщо ваш партнер палить, йому також можуть надати допомогу для припинення паління.
- Тримайте немовля подалі від диму у вашому будинку, в машині та на вулиці.

Причина: у немовлят, які зазнавали впливу тютюнового диму до або після народження, існує набагато більший ризик СРДС, ніж у немовлят, які не зазнавали впливу тютюнового диму.



Грудне вигодовування

- Грудне молоко та грудне вигодовування забезпечують ваше немовля всіма поживними речовинами, які йому необхідні протягом перших шести місяців, і захищають його від інфекцій та хвороб.
- Грудне вигодовування знижує ймовірність СРДС.

Якщо вам потрібна додаткова допомога щодо грудного вигодовування, зверніться до своєї акушерки або патронажного медпрацівника чи зателефонуйте на Національну гарячу лінію з питань грудного вигодовування за телефоном 0300 100 0212.

Причина: Ризик СРДС зменшується вдвічі у немовлят, які перебувають на грудному вигодовуванні протягом щонайменше двох місяців.



Спати в спільному ліжку безпечніше

Незалежно від того, чи вирішите ви спати в спільному ліжку, або це буде незаплановано, **вам слід уникати деяких ключових ризиків.**

Спати разом з вашим немовлям у спільному ліжку небезпечно, якщо:

- ви чи хтось у ліжку нещодавно вживав алкоголь;
- ви або хтось у ліжку палить;
- ви або хтось у ліжку вживав будь-які препарати, які викликають у вас сонливість;
- ваше немовля народилося передчасно (до настання 37 тижнів вагітності) або важило менше 2,5 кг або 5½ фунтів при народженні.

Що слід пам'ятати, якщо ви спите у спільному ліжку

У цих випадках завжди краще покласти немовля у його власне безпечне місце для сну, наприклад, у дитяче ліжечко або переносне ліжечко-кошик. Якщо дитяче ліжечко або переносне ліжечко-кошик знаходиться поруч із вашим ліжком, вам буде легше це зробити.

Причина: дослідження показують, що використання спільного ліжка з дитиною після вживання алкоголю або наркотиків спричинює дуже високий ризик СРДС. Сон поруч із курцем також значно збільшує ймовірність СРДС. У недоношених і дуже маленьких немовлят більша ймовірність появи СРДС, якщо вони сплять у спільному ліжку з дорослим.

Спробуйте перевірити або переконалися, що немовля не може застрягти, бути притиснутим, впасти з ліжка або застрягти між матрацом і стіною

Тримайте домашніх тварин подалі від ліжка та не дозволяйте іншим дітям спати в цьому ліжку

Тримайте подушки та постільну білизну дорослих подалі від дитини

Дотримуйтесь порад, якщо ви думаєте, що можете заснути з дитиною в ліжку

Ніколи не спіть з немовлям на дивані або у кріслі

Дивани та крісла – небезпечні місця для сну з дитиною – перемістіться у безпечніше місце, якщо ви можете заснути.

Причина: ризик СРДС у немовлят у 50 разів вищий, коли вони сплять на дивані чи кріслі разом із дорослим. Вони також схильні до ризику випадкової смерті, тому що можуть легко зісковзнути в положення, в якому вони можуть опинитися затиснутими і не зможуть дихати.



Кожного разу, коли ви думаєте, що можете заснути з немовлям, переконайтеся, що воно лежить на спині в чистому безпечному місці. Коли ви годуєте грудьми у лежачому положенні, переконайтеся, що ваше немовля не може перевернутися на живіт. Намагайтеся робити так, щоб немовля залишалося у положенні на спині, або укладайте його на спину після того, як воно поїсть.

Якщо ви будете дотримуватися порад, наведених у цій брошурі, перед кожним сном, ймовірність СРДС буде дуже низькою. Не турбуйтеся, ви не самі – якщо у вас є питання, задайте їх акушерці або патронажному медпрацівнику або ж зв'яжіться з The Lullaby Trust або Basis.

Скористайтеся цими посиланнями для отримання додаткової інформації з таких питань:

Коли немовлята починають перевертатися

lullabytrust.org.uk/sleepingposition

«Дитяча коробка» (Baby Box) у Шотландії

parentclub.scot/baby-box

Недоношені немовлята

lullabytrust.org.uk/premature

Слінги

rospa.com/home-safety/advice/product/baby-slings

Для отримання рекомендацій щодо забезпечення безпечного сну близнюків, трійнят або більшої кількості немовлят відвідайте веб-сайт: twinstrust.org/safe-sleep-factsheet

Пам'ятайте: якщо ви вважаєте, що у вашої дитини є якісь ознаки поганого самопочуття, завжди звертайтеся за медичною допомогою. Програма Baby Check від Lullaby Trust може допомогти батькам або опікунам визначити, наскільки хворим є їхнє немовля. Доступна безкоштовно в Google Play або App Store.



Baby loss counselling
and support



Зареєстрований номер
благодійної організації:
262191

Комітет Великої Британії у справах ЮНІСЕФ
(ЮНІСЕФ Великобританії)
«Ініціатива доброзичливого ставлення до дитини»
www.unicef.org.uk/babyfriendly
Тел.: 020 7375 6144
Ел. пошта: bfi@unicef.org.uk

Джерело інформації щодо сну немовлят (Basis)
www.BasisOnline.org.uk
Ел. пошта: basis.online@dur.ac.uk

Благодійна організація The Lullaby Trust
www.lullabytrust.org.uk
Тел.: 020 7802 3200
Інформаційна лінія: 0808 802 6869 (безкоштовно)

Місцеві контактні дані:



© Авторське право Великої Британії, 2022.

Вироблено для уряду Шотландії компанією APS Group Scotland, 21 Tennant Street, Edinburgh EH6 5NA
PPDAS1016838 (04.22)