***Памятка для родителей***

 ***по профилактике механической асфиксии и***

 ***синдрому внезапной смерти грудных детей***

1. Не укладывайте детей до 1- го года жизни спать на живот, ребенок должен спать на спине.
2. В детской кроватке должен быть жесткий матрас, не должно быть подушки, лишних пеленок, одеял.
3. Убрать игрушки из кроватки.
4. Температура в комнате, где находится ребенок, должна быть 22-24 градусов.
5. Во время сна ребенок должен быть укрыт легким одеялом.
6. Запрещается тугое пеленание
7. В присутствии грудного ребенка (в комнате, на балконе, на улице) нельзя курить. Мать и отец не должны источать запах табака, алкоголя, парфюмерии. Курение матери во время беременности и кормления грудью, употребление спиртными напитками (даже слабоалкогольными – пиво, тоники и т.д.) может привести к внезапной смерти ребенка.
8. Необходимо избегать воздействия на ребенка резких запахов, прежде всего во время сна.
9. Исключить сон ребенка с родителями (может быть сдавливание ребенка взрослыми, сдавливание бельем или придавливание к стенке).
10. Не пускать животных в комнату, где находится грудной ребенок.
11. Не оставлять ребенка без присмотра во время кормления из бутылочки (т.к. ребенок может подавиться), во время купания, во время сна, во время бодрствования.
12. Не допускать контакта с членами семьи, больными простудными заболеваниями (насморк, кашель, боль в горле, кишечными инфекциями), с людьми, у которых какая – либо сыпь. Обязательно измерение температуры у ребенка в течение дня.
13. При любых признаках какого-либо заболевания у ребенка обращаться к врачу-педиатру, т.к. любое заболевание может быть пусковым фактором синдрома внезапной смерти.
14. Родителям выполнять назначения врача, рекомендации мед.сестры, при направлении на госпитализацию мнение врача не оспаривать.