**Профилактика синдрома внезапной смерти грудного ребёнка**

Синдром внезапной младенческой смертности – это внезапная смерть ребёнка первого года жизни, при которой нет клинического и патологоанатомического её обоснования.

Грудное вскармливание ребёнка на 36 % уменьшает риск внезапной смерти. Грудное молоко защищает малыша от инфекционных болезней, обеспечивает гармоничный рост и нервно-психическое развитие.

* Не кладите ребёнка в одну кровать с собой и / или старшими детьми.
* Поставьте детскую кроватку в свою спальню.
* Для сна младенца используйте плотный матрас без подушки, укрывайте лёгким детским одеялом.
* Уберите из детской кроватки подушки, мягкие игрушки и т.п.
* Покупайте детское постельное бельё и одежду без завязочек, тесёмочек и т.п.
* Оптимальная температура воздуха в спальне + 20-220 С. Не используйте вблизи детской кроватки обогревательные приборы. Не пеленайте ребёнка туго.
* Во время сна укладывайте ребёнка на спину. Голову поворачивайте на бок.
* Оберегайте сон ребёнка от раздражителей: резких звуков, света, запахов.
* Не допускайте курения в квартире, где проживает маленький ребёнок. Дети курящих матерей в 5 раз чаще подвержены риску внезапной смерти.
* Не оставляйте младенца без присмотра.
* Не оставляйте старших детей одних около грудного ребёнка.
* Не занимайтесь самолечением!
* При любых признаках заболевания обратитесь за медицинской помощью.