**Правильный уход за новорожденным**

Ежегодно в Республике Коми имеет место гибель детей до года от синдрома внезапной младенческой смерти. Синдром внезапной младенческой смертности (СВС) - явление, до сих пор малоизученное учеными, наблюдается во всех странах мира и не имеет тенденции к снижению. Чаще всего признаки, которые позволили бы родителям или врачу заподозрить возможность катастрофы, отсутствуют.

Существует несколько теорий в причинах синдрома: остановка дыхания, снижение кровообращения в головном мозге, нарушение реакции пробуждения, нарушение сердечного ритма и др.

Некоторые ученые рассматривают СВС как результат эмоционального стресса, испытываемого детьми при негативном отношении к ним родителей. Тугое пеленание и ограничение движений ребенка во сне усиливают у него эффект страха. Курение родителей также является фактором риска внезапной смерти грудного ребенка.

Многие медики связывают СВС с рядом внешних факторов, таких как перегревание малыша, неудобная поза во время сна, слишком мягкая постель.

Профилактика СВС должна начинаться до рождения ребенка, так как смертность от СВС связана с факторами риска, возникающими в это время.

**Для профилактики синдрома внезапной младенческой смерти важно помнить еще ряд простых правил:**

* Получите медицинское обслуживание в начале беременности, начиная с первых трех месяцев с регулярными посещениями врача и выполнением его рекомендаций.
* Хорошее питание. Эти меры могут снизить риск преждевременных родов — основной фактор риска для СВСГР внешне здорового ребенка.
* Отказ от курения, употребления алкоголя, наркотиков, поскольку по мере увеличения беременности они увеличивают риск СВС внешне здорового ребенка.
* Интервал между рождением ребенка и наступлением следующей беременности должен составлять по крайней мере 1 год. Чем больше этот интервал, тем ниже вероятность СВС.

**После рождения малыша:**

* Ребенок должен спать на спине, так как практически все синдромы внезапной смерти младенца приходились на спавших на животе детей.
* Очень важно следить за температурой малыша и окружающего его воздуха. Сон ребенка должен быть в прохладной проветренной комнате, с температурой в помещении 20-22 градуса. Спать ребенок должен в своей кроватке, в комфортной одежде (хлопчатобумажной, избегать завязок, тесемок) и укрыт легким одеялом. Возле кровати ребенка не должно быть электроприборов.
* Новорожденные легко перегреваются и охлаждаются при некомфортных для них внешних условиях. Признаками сильного перегрева малыша могут быть учащенное дыхание, беспокойство, иногда повышенная температура. Но не стоит забывать и о переохлаждении, поэтому надо лишний раз встать и проверить, не мерзнет ли ребенок.
* В кровати новорожденного не должно быть мягких игрушек и вещей, подушек. Отсутствие этих предметов исключает удушье малыша. Следует использовать жесткий, пригнанный матрас.
* Головка ребенка должна быть открыта во время сна.
* Избегайте воздействия на ребенка резких запахов, звуков, громкой музыки, световых раздражителей, особенно во время сна.
* Оградите малыша от табачного дыма. В комнате, где находится ребенок, курить нельзя ни в коем случае.
* Не стоит оставлять ребёнка без присмотра на диване, столе.
* Не пеленайте ребенка слишком туго, используйте ползунки вместо пеленок.
* Сохраните грудное вскармливание без ночного перерыва хотя бы в первые полгода жизни малыша.
* При явлениях ОРЗ обеспечьте ребенку свободное носовое дыхание с помощью туалета носа, которому вас научит медицинский работник.
* Знайте о «тревожных» симптомах: ребенок дает кратковременные остановки дыхания, поперхивается, «сопит», «храпит», «хрюкает», кричит «до посинения», внезапно бледнеет.

**При возникновении следующих угрожающих для ребенка состояниях важно немедленно обратиться за медицинской помощью:**

ребенок плохо сосет грудь, у него появляются судороги, нарушение дыхания (частое или затрудненное), пониженная или повышенная температура тела, пупочная ранка покраснела или появились гнойные выделения, малыш вялый или слишком возбужденный, у него рвота или жидкий стул. В некоторых случаях врач назначит медикаментозное лечение.

Пусть ваш малыш родится желанным и любимым! Соблюдение этих несложных правил, внимательность и бережное отношение к новой жизни поможет вам в полной мере почувствовать радость родительства.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

*Памятка «Коми республиканского перинатального центра»: http://www.bnkomi.ru/data/news/40598/*