**Памятка для родителей по профилактике синдрома внезапной смерти у 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, во время сна и бодрствования ребенок должен быть тепло одет

5. Во время сна ребенок должен быть укрыт лёгким 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 спиртных напитков (даже слабоалкогольных-пиво, тоники и т.д.) может привести к внезапней смерти ребенка.

8.Необходимо избегать воздействия на ребенка резких запахов, звуков, прежде всего во время сна.

9.Исключить сон ребенка с родителями (может быть сдавление ребенка взрослыми, сдавление бельем или придавливание к стенке).

10.Не пускать домашних 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 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