**Профилактика младенческой и детской смертности**

Рождение ребенка – это счастье! Но с появлением крохи прибавляются и заботы. Помимо правильного питания и ухода, крайне необходимо обеспечить безопасность малютки.

Нередко причиной трагедии могут стать:

- механическая асфиксия (удушье) – острая нехватка воздуха, вызванная сдавлением дыхательных путей, закрытием их просвета слизью, пищей, мягкими или твердыми предметами, сдавлением шеи, грудной клетки и живота,

- воздействия внешних факторов (переохлаждение, перегревание, падение с высоты, утопление),

-синдром внезапной смерти.

**В Удмуртии за 2022 год у 8 детей до 1 года, за 6 мес 2023 года у 2х детей до 1 года причиной смерти стала механическая асфиксия (удушье).**

**Правила, которые необходимо соблюдать родителям :**

После каждого кормления ребенку следует дать возможность отрыгнуть воздух, который он заглотал вместе с пищей. Для этого подержите малыша некоторое время вертикально и ни в коем случае не кладите сразу после кормления в кроватку. Недоношенные или ослаблены дети могут срыгивать повторно, уже находясь в кровати. Головку лежащего младенца всегда поворачивайте набок. Если срыгивания частые и обильные - повод для обращения к врачу.

Детский матрас должен быть полужестким. Нельзя укладывать ребенка на мягкую перину. Вместо подушки используйте сложенную вчетверо пеленку. Выбирая детское постельное белье и одежду, предпочтение следует отдавать товарам без всевозможных ленточек, тесемочек и т.п. Не следует укрывать малыша слишком большим "взрослым" одеялом, тем более пуховым. Лучше использовать специальные сетчатые одеяла для младенцев.

Не пеленайте ребенка туго. Спать малыш должен на спине или на боку.

Не используйте для поддержания ребенка на боку подушки, мягкие игрушки или свернутые одеяла и постельное белье. При положении на боку «нижняя» ручка должна быть свободной, чтобы предотвратить случайное переворачивание ребенка на живот.

Не следует оставлять надолго старших детей одних около грудного ребенка, надеясь на их взрослость и рассудительность, а также класть спать младенца в одну кровать с ними. Совместный сон в одной кровати с родителями (и с другими детьми) с точки зрения возможной асфиксии не безопасен. Он может быть фактором риска удушения малыша. Оптимальным будет сон в родительской спальне, но не в родительской кровати. Поставьте детскую кроватку впритык к своей, опустите боковую решетку. Это обеспечит безопасность малыша и вы будете в непосредственной близости от своего ребенка и вам не придется вскакивать ночью по несколько раз. Вам будет удобно ночью кормить кроху, а затем, не вставая, перекладывать его в кроватку.

Кормите грудью, если можете. Риск синдрома внезапной смерти у детей на грудном вскармливании ниже на70 %.

Не оставляйте ребенка без присмотра во время кормления из бутылочки, ребенок может поперхнуться.

Не перегревайте ребенка . Одевайте его так, чтобы на нем было на 1 слой меньше, чем взрослый человек надел бы в данном помещении, для того, чтобы чувствовать себя комфортно.

Не посещайте с ребенком бани, парилки. Высокие температуры перегревают детский организм. Процесс терморегуляции налаживается после 3 лет

Не мигрируйте с ребенком , если уезжаете, информируйте своего врача

Не употребляйте алкоголь и запрещенные вещества, не курите

Вакцинируйте ребенка. Вакцинопрофилактика на 50% снижает риск синдрома внезапной смерти

Своевременно обращайтесь к своему врачу при признаках болезни, выполняйте назначения врача

Организуйте безопасность ребенка в автомобиле

Организуйте безопасность при купании, не оставляйте его без присмотра, высок риск утопления

Организуйте безопасность в быту. Не оставляйте ребенка у открытого окна, особенно у маскитной сетки. Не оставляйте доступными порошки, соду, средства для уборки дома, лекарства, домашних животных. Не оставляйте ребенка около электроприборов. Не оставляйте рядом с ребенком мелких предметов, не оставляйте одного на высоте, даже на широкой кровати, во избежания падения

**ПОМНИТЕ! Грудной ребенок слишком мал, чтобы предотвратить несчастный случай самому. Все трагедии с детьми происходят по вине взрослых.**

**Берегите своих детей!!!**