



SUNDHEDSSTYRELSEN



# Профілактика синдрому раптової дитячої смерті,

а також деформації голови

Брошура для батьків

UKRAINSK

Управління охорони здоров'я Данії  
Islands Brygge 67  
2300 Copenhagen S  
Телефон: 72-22-74-00  
sst@sst.dk

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

Контакти для замовлення брошури:  
Rosendahls - lager og logistik  
Vandtårnsvej 83 A  
2860 Søborg  
Телефон: 70-26-26-36  
[kundeservice@stibocomplete.com](mailto:kundeservice@stibocomplete.com)

### **Профілактика синдрому раптової дитячої смерті, а також деформації голови**

© Управління охорони здоров'я Данії  
1-ша редакція, 1-й тираж 2022 р.

ISBN (друкована версія): 978-87-7104-310-5  
ISBN (цифрова версія): 978-87-7104-280-1

Редакційний консультант:

Аннет Полсен (Annette Poulsen), дипломована медсестра, патронажна сестра, магістр педагогіки з освіти в галузі охорони здоров'я (МЕНРЕ)

Дизайн та верстання: Stibo Complete

Ілюстрації: Keld Petersen

Фото: Tine Sletting (стор. 6 та 7) та Heidi Maxmiling (інші фото)

# Синдром раптової дитячої смерті у Данії

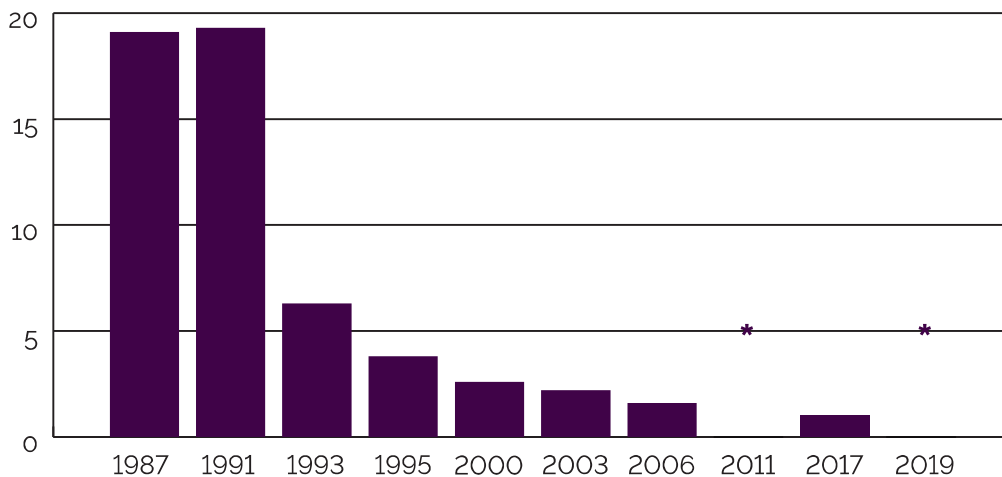
На щастя, СРДС трапляється у Данії дуже рідко. Тим не менш, кожного року декілька дітей раптово помирають уві сні, попри відсутність серйозної хвороби та без будь-якої очевидної причини. Це явище відомо як "синдром раптової дитячої смерті" (СРДС), яку також називають "смерть у колисці".

Доведено, що ризик настання СРДС збільшують наступні три фактори: сон немовляти на животі чи на боку, вплив тютюнового диму та перегрівання під час сну.

Враховуючи ці обставини, починаючи з 1991 року Управління охорони здоров'я Данії, а також багатьох інших країн виробили наступні рекомендації:

1. Немовлята повинні завжди спати на спині.
2. Майбутній матері треба уникати куріння під час вагітності. Після народження немовлята не повинні наражатися на тютюновий дим.
3. Батькам треба забезпечити, щоб діти під час сну не перегрівались.

**Кількість випадків раптової смерті протягом першого року життя на 10 000 немовлят. Розраховано в середньому на 60 000 новонароджених на рік.**



\* Менше, ніж 5 дітей на рік

Завдяки цим рекомендаціям кількість дітей, що померли раптово від час сну, зменшилося з близько 120 дітей на рік до приблизно 5 або менше дітей на рік.

## 3 простих поради

### 1. Завжди вкладайте немовля спати на спині

Якщо вклати немовля спати на животі чи на боці, це суттєво збільшує ризик настання СРДС.

Якщо дитина здатна самостійно перевертатися під час сну, її можна залишити спати на животі.

Якщо ви не спите – і тільки в цьому випадку! – немовля може спати обличчям униз у вас на грудях.

Невелика кількість немовлят з вродженими захворюваннями мають спати на животі. Якщо це стосується вашої дитини, ваш педіатр попередить вас про це.



### 2. Уникайте куріння

Діти, на яких впливає тютюновий дим, чи то в утробі, чи то після народження, мають значно більший ризик СРДС.

Уникайте куріння під час вагітності, а також не паліть у приміщенні після народження дитини. Це зменшить ризик СРДС.

### 3. Не перегрівайте дитину під час сну

Дитина, яка перегрівається під час сну, більше наражається на ризик СРДС. Слідкуйте, щоб немовля під час сну не пітніло. Щоб проконтролювати, чи не занадто жарко вашій дитині, краще всього перевірити груди та задню частину шиї немовляти.

Дитина має спати у прохолодному середовищі (18–20 °С). Якщо для забезпечення температури приміщення нижче 20°C у вас відкрите вікно, перевірте, щоб дитина не знаходилася на протязі.

Під час сну не треба щільно загортати дитину у пухові чи звичайні ковдри. Незалежно від того, спить дитина, чи ні, у приміщенні треба обов'язково знімати верхній одяг. Якщо дитина спить у приміщенні в колясці або переносній люльці та одягнута у декілька шарів одягу, вона перегріється.

Якщо дитина хворіє, та в неї жар, вдягніть її лише в легкий одяг та укрийте простираллом. Таким чином вона не перегріється.



# Безпечне місце для сну

Найбезпечнішим місцем для сну немовляти є його власне ліжко у одній кімнаті з батьками. Особливо ця рекомендація стосується перших шести місяців, але в ідеалі – всього першого року життя дитини.

Матрац має бути відносно жорстким. За розміром матрац має сягати країв ліжечка.

Дитина має спати під легкою ковдрою відповідного розміру, яку вона може самостійно скидати.

Щоб дитина легше рухала головою під час сну, під головою не повинно бути подушки. Крім того, приберіть вільні ковдри, іграшки та інші предмети, в які немовля може загорнутися під час сну.

Вкладайте дитину ближче до нижньої частини ліжка.



## Чи можу я спати зі своїм немовлям?

Якщо ви вирішили дозволити немовляті спати у вашому ліжку, покладіть його між одним із батьків та ліжком дитини. Переконайтеся, що дитина не може впасти проміж двох ліжок.

Дитина має спати під своєю власною легкою ковдрою на одному боці вашого ліжка. У дитини повинно бути стільки ж простору, скільки було б, якби вона спала у своєму ліжку.



Хатнім тваринам, а також старшим братам та сестрам немовляти не можна дозволяти спати у одному ліжку з немовлям та батьками. Хатні тварини та маленькі діти часто дуже сильно рухаються уві сні, тому вони можуть зайняти занадто багато місця у ліжку. Діти батьків, які палять, наражаються на більший ризик, якщо вони сплять разом із батьками.

# Профілактика деформації голови

Голова немовляти може деформуватися, якщо воно проводить забагато часу на спині або на одному боці, в тому числі – коли не спить. Ось як це можна попередити:

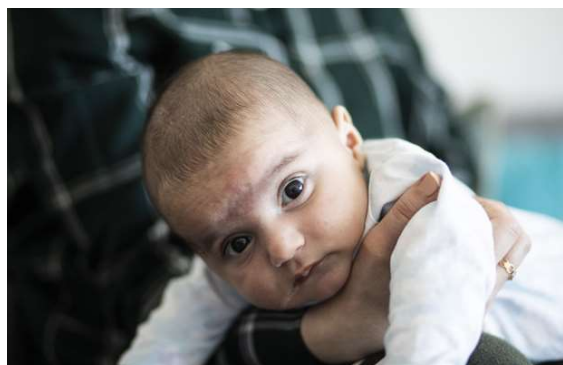
- Дозвольте дитині проводити на животі якомога більше часу, коли вона не спить, а також, коли ви не носите її на руках. Це також підсилює розвиток моторних навичок дитини.
- Коли ви міняєте дитині підгузки або коли дитина прокидається, переверніть її на живіт та дозвольте їй перебувати у цьому положенні якомога довше.



- Пильнуйте за тим, щоб, коли дитина спить на спині, її голова не була завжди повернута в один і той самий бік.



•Зверніть увагу на те, щоб ви по черзі стояли як з правого, так і з лівого боку від дитини, коли доглядаєте за нею, розмовляєте та граєтеся з нею. Час від часу ви можете носити дитину на руці обличчям униз.



•Під час носіння дитини на руках чергуйте праву та ліву руки, щоб дитина нахилила голову в обидві боки. Те ж саме стосується, коли ви допомагаєте дитині зробити відрижку.

•Якщо ви годуєте дитину з пляшки, тримайте немовля під час годування поперемінно на правій та лівій руці.



Автокрісла треба використовувати тільки для поїздок. Маленькі діти не повинні довгий час сидіти вертикально.

**Якщо вам здається, що у вашої дитини розвивається деформація (наприклад, голова з одного боку стає плоскою), зверніться до медичного працівника.**

# ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ три прості поради з запобігання СРДС

- Завжди вкладайте немовля спати на спині
- Не куріть протягом вагітності, а після народження дитини уникайте впливу на неї тютюнового диму
- Не перегрівайте дитину під час сну

і пам'ятайте, що найбезпечнішим місцем для сну немовляти є його власне ліжко у одній кімнаті з батьками.

**Також ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ** ці три прості поради, як запобігти деформування голови дитини:

- Починаючи з самого народження, привчайте дитину проводити якомога більше часу на животі, коли вона не спить.
- Забезпечте, щоб під час сну голова вашої дитини поверталася і на правий, і на лівий бік поперемінно.
- Коли дитина не спить, взаємодійте з нею з обох боків, щоб у неї не розвинулася деформація за рахунок того, що вона завжди лежить на улюбленім боці.

Якщо форма голови вашої дитини викликає у вас занепокоєння, зверніться до медичного працівника.

Управління охорони здоров'я Данії  
Island Brygge 67  
2300 Copenhagen. S  
[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

Контакти для замовлення  
брошури:  
[boghandel.stibocomplete.com](http://boghandel.stibocomplete.com)