An illustration of a woman with long black hair, wearing a white top and an orange skirt, sitting on a bed. To her right is a crib with a blue ladder. Inside the crib, a baby in white polka-dot pajamas is lying on its back. The background is a dark blue gradient.

Складіть
план
безпечного
сну
своєї дитини



Програма здорового способу життя
1101 W. College Ave., Spokane, WA 99201
509.324.1538 | srhd.org

Згідно з оновленими рекомендаціями Американської академії педіатрії (American Academy of Pediatrics) на 2022 рік щодо зниження дитячої смертності під час сну.

Згідно з розділом VI Закону про громадянські права 1964 року та Законом про американців з обмеженими можливостями Регіональний медичний округ Спокен не дозволяє будь-які види дискримінації. Подати скаргу, а також запросити додаткову інформацію, необхідну допомогу або послуги перекладу можна за номером 509-324-1501 або на сайті srhd.org.
жовтень 2023 // Ukrainian

Фотографії: cribsforkids.org (сторінки 6, 7 та 15)
Коли було створено буклет: жовтень 2023 р.

Усі ми прагнемо до безпеки наших дітей.

План безпечного сну – важливий фактор зниження ризику раптової дитячої смерті (sudden unexpected infant death, SUID), зокрема від синдрому раптової дитячої смерті (sudden infant death syndrome, SIDS).





Забагато немовлят раптово помирають під час сну чи в місці, в якому вони сплять, ще до свого першого дня народження.

Це випадки так званої SUID. SUID охоплює смертельні випадки, спричинені SIDS, випадковим задушенням і задушенням у ліжку, а також випадки смерті з причин, які ще невідомі чи недостатньо вивчені.

Розроблення й дотримання плану безпечного сну – найважливіше, що ви можете зробити, щоб зменшити ризик SUID.

План безпечного сну описує, як спатиме дитина, та містить стратегії зниження ризику SUID.

План безпечного сну дитини має містити таке:

Звичайний план щодо того, як спатиме ваша дитина, зокрема:

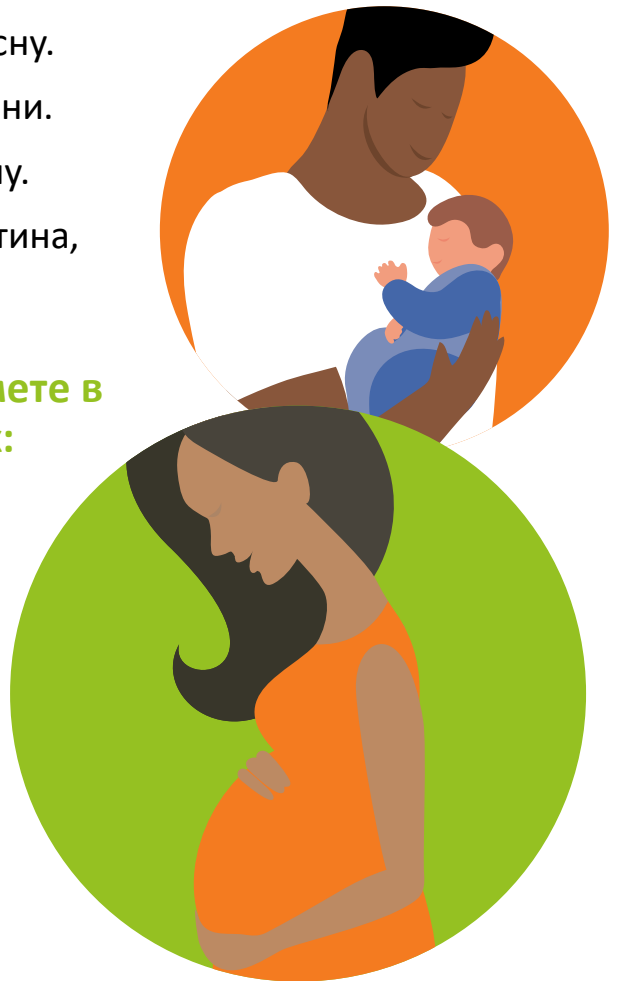
- де спатиме ваша дитина.
- на якій поверхні лежатиме дитина під час сну.
- яким буде середовище для сну вашої дитини.
- у що буде одягнена ваша дитина під час сну.
- у якому положенні перебуватиме ваша дитина, коли ви вкладатимете її спати.

Як ваша дитина спатиме й що ви робитимете в незапланованих ситуаціях, зокрема таких:

- коли відвідуєте друзів або родину.
- під час подорожі.
- коли ви виявляєте, що дитина спить не за звичайним планом.

Звичайний план годування чи заспокоєння дитини вночі, зокрема:

- хто годуватиме чи заспокоюватиме дитину вночі.
- як ця особа годуватиме чи заспокоюватиме дитину.
- що вона робитиме, закінчивши годувати чи заспокоювати дитину.



План безпечного сну дитини також може містити інші плани щодо зменшення ризику SUID.

Найбезпечнішим сценарієм сну дитини є такий...



У тій же кімнаті, що й ви, але не в тому ж ліжку.



На твердій, плоскій і рівній поверхні

(дитяче ліжечко, люлька, манеж або колицьова дошка).



Без подушок, ковдр, іграшок або інших м'яких речей.



У піжамі та/ або неважкому спальному мішку.



Лежачи на спині під час денного сну та вночі.



Інші способи зниження ризику SUID



Виключення паління (з-поміж іншого) в родині знижує ризик SUID.

Хочете кинути палити, щоб позбавити свою дитину від шкідливого впливу? Зателефонуйте за номером 800.784.8669, надішліть повідомлення READY на номер 200-400 або відвідайте сайт quitline.com, щоб отримати безплатну допомогу.

Якщо ще є можливим для вас і вашої дитини, знизити ризик SUID також можна в такі способи.

У вас труднощі з грудним вигодовуванням або є запитання із цього приводу? Уточніть у свого лікаря, чи можете ви звернутися до консультанта з питань лактації.



Надання дитині соски-пустушки під час сну й у нічний час знижує ризик SUID.

- Якщо ваша дитина перебуває виключно на грудному вигодовуванні, ви можете не надавати їй пустушки до моменту, доки ви та ваша дитина не звикнете до цього процесу.
- Якщо ваша дитина перебуває на штучному вигодовуванні грудним молоком або сумішшю, ви можете запропонувати їй пустушку в будь-який час.

Сон в Одному Ліжку

Дитина може спати на одній поверхні з іншою людиною.

*Робити це не рекомендовано,
тому що це збільшує ризик
ненавмисного спричинення SUID.*

Є багато речей, які роблять сон в одному ліжку ще ризикованішим.

Складаючи план безпечного сну, важливо знати про ці деталі, навіть якщо можливість сну в одному ліжку не розглядається, оскільки це може статися ненавмисно, а складання плану безпечного сну дитини має передбачати готовність до очікуваних і несподіваних випадків.



Під час сну в одному ліжку ризик SUID збільшується залежно від різних чинників...

Деякі із цих чинників легше контролювати, ніж інші, а деякі взагалі неможливо змінити після народження дитини.

Надзвичайно високий

(більш ніж у 10 разів вищий за звичайний)

- доросла людина дуже сонлива чи втомлена;
- доросла людина перебуває під впливом алкоголю, рецептурних ліків або інших наркотичних засобів;
- доросла людина наразі палить (навіть не в ліжку);
- жінка, яка народила дитину, курила під час вагітності;
- дорослий і дитина сплять на дивані, кріслі, водяному ліжку чи старому та м'якому (недостатньо жорсткому) матраці.

Значно вищий

(у 5–10 разів вищий за звичайний)

- дитині менше за 4 місяці;
- дитина спить із бабусею чи дідусем, опікуном, який не є одним із батьків, або братом чи сестрою.

Вищий

(у 2–5 разів вищий за звичайний)

- дитина народилася недоношеною (до 37 тижнів);
- дитина народилася з низькою вагою;
- у місці сну є подушки, ковдри чи інші м'які речі.

У плані безпечного сну своєї дитини зробіть акцент на тому, що перебуває під вашим контролем, і вживайте заходів, які максимально знижують ризик SUID за будь-яких сценаріїв.



Поширені запитання

Який найбезпечніший спосіб годувати чи заспокоювати дитину вночі?

Коли ви обидва спите, місце для сну дитини, наприклад дитяче ліжечко, люлька чи манеж, має бути якомога ближче до вашого ліжка.

Коли дитину потрібно буде погодувати чи заспокоїти вночі, покладіть її у своє ліжко, попередньо прибравши з нього подушки, ковдри та інші м'які речі.

Не годуйте й не заспокоюйте дитину в кріслі або на дивані, коли ви обоє втомилися. Якщо ви випадково заснете, ризик SUID вищий у кріслі чи на дивані порівняно з твердим ліжком для дорослих без подушок, ковдр чи інших м'яких речей поблизу.

Після годування чи заспокоєння дитини перенесіть її назад у звичне місце для сну, наприклад у дитяче ліжечко, люльку чи манеж. Якщо ви заснули під час годування чи коливання дитини, якнайшвидше перенесіть її назад на її спальне місце, наприклад у ліжечко, люльку чи манеж.

Щоб запобігти занадто глибокому засипанню під час годування або коливання дитини вночі, установіть будильник або таймер на смартфоні.

Чому дитині небезпечно спати під ковдрою і чи не замерзне вона без неї?

Ковдри збільшують ризик випадкового задушення дитини під час сну.

Для безпеки в кімнаті для сну вашої дитини не повинно бути ковдр, подушок, іграшок чи інших м'яких речей.

На матрац під дитиною можна покласти простирadlo, яке щільно прилягає, але в спальному місці не повинно бути жодних інших постільних речей.

Перегрівання також збільшує ризик SUID під час сну.

Дитині буде комфортніше й безпечніше під час сну, якщо вона одягнена в піжаму або неважкий спальний мішок.

Щоб відчувати себе комфортно, немовлятам потрібно приблизно стільки ж шарів одягу, скільки й дорослим.

Щоб уникнути перегрівання, у дитини має бути не більше одного додаткового шару порівняно з дорослими й вона не повинна бути в шапочці під час сну.

Чи в дитини більший ризик задушення, коли вона спить на спині?

Ні. Хоча це може здатися дивним, ризик задушення дитини менший, коли вона спить на спині, через анатомію та силу тяжіння.

Коли дитина спить на спині, будь-яка рідина, що випльовується чи викидається зі шлунка, має подолати силу тяжіння, щоб потрапити в дихальні шляхи й спричинити задушення.

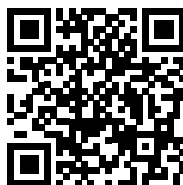
Коли вона спить на животі, ця рідина природним чином накопичуються біля отвору дихальних шляхів, що збільшує ризик задушення.

Для кожної дитини безпечніше за все завжди спати на спині.

Що мені потрібно знати про колискові дошки?

У деяких корінних громадах немовлята протягом багатьох поколінь спали на спеціальних колискових дошках.

Якщо ви хочете залучитися до цієї культури через таку традиційну практику або маєте запитання щодо неї, зверніться до Nəłmxiłp Indigenous Birth Justice, зісканувавши або відвідавши відповідну helmxilp.org/cradleboards.

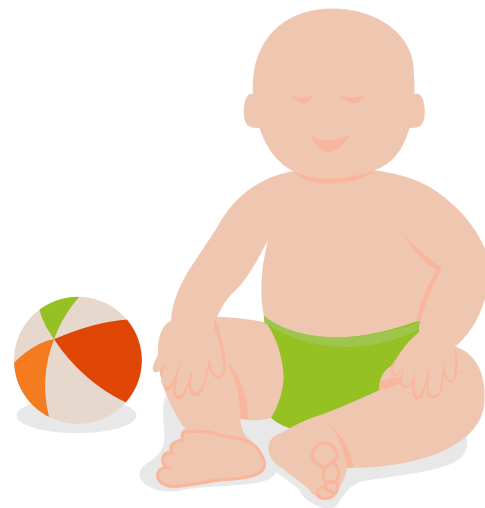


Чи може моя дитина безпечно спати в автокріслі, гойдалці, на батуті або в сидячому візку?

Регулярно спати в будь-якому із цих засобів небезпечно для дитини. Коли дитина засинає в будь-якому із цих засобів, вона піддається підвищеному ризику задушення, оскільки не перебуває на рівній поверхні.

Якщо дитина засинає в автокріслі, гойдалці, на батуті чи в сидячому візку, краще за все якомога швидше перемістити її у звичайне місце для сну.

Якщо дитина засинає в одному із цих засобів і ви не можете якнайшвидше перенести її у звичайне місце для сну, хтось дорослий має уважно спостерігати за дитиною, щоб її обличчя залишалось повністю видимим і ніщо не закривало ніс або рот.





Поклавши дитину спати на спину, чи маю я турбуватися про те, що вона може перевернутися вві сні?

Коли дитина навчиться самостійно перевертатися зі спини на живіт і з живота на спину, вам не потрібно буде змінювати її положення, якщо ви помітите, що вона перекинулася на бік або живіт під час сну.

Якщо ви помітили, що дитина перекинулася на бік або живіт під час сну до того, як вона навчилася самостійно перевертатися, ви можете знову покласти її на спину.

Усіх немовлят незалежно від того, чи можуть вони самостійно перевертатися, слід укладати на спину щоразу під час сну протягом першого року їхнього життя.

Чи безпечно сповивати дитину на період сну?

Сповивати дитину на період сну стає небезпечно після того, як вона починає намагатися перевертатися самостійно (зазвичай приблизно у віці 3 місяців), оскільки зростає ризик задушення.

Ви можете сповивати дитину на період сну до того, як вона почне самостійно перевертатися, тому що це ніяк не збільшує і не зменшує ризик раптової смерті.

Як запобігти деформації голови дитини, якщо завжди класти її спати на спину?

Коли дитина не спить і хтось за нею спостерігає, її слід класти на живіт на період неспанья під наглядом.

Якщо дитина проводить достатньо часу на животі під наглядом, це допомагає запобігти деформації голови.

Час на животі також допомагає малюкові зміцнити м'язи шиї, плечей і рук.

Час на животі важливий для розвитку рухів і моторики дитини.

Сеанси на животі можна починати через кілька днів після пологів. Спочатку час на животі має тривати недовго, і його слід збільшувати в міру того, як дитина дорослішає та звикає до цього.

Щоб дізнатися більше про час на животі, зіскануйте QR-код або завітайте на сторінку pathways.org/topics-of-development/tummy-time.



З усіма запитаннями щодо часу на животі звертайтеся до свого лікаря.



Як дізнатися, чи безпечним є той або інший виріб для дитини під час сну?

Буває важко зрозуміти, які вироби є безпечними для немовлят під час сну. Деякі вироби рекламуються як безпечні, а пізніше їх відкликають через виявлені дефекти.

Щоб знайти докладнішу інформацію про безпеку виробів для дитячого сну та підписатися на електронну розсилку про відкликані продукти від Комісії з безпеки споживчих товарів, зіскануйте QR-код або завітайте на сторінку cpsc.gov/safesleep.



Загалом ставтеся з більшою увагою до виробів, які нібито запобігають SUID під час сну.

Деякі вироби можуть зменшувати чи збільшувати такий ризик, але немає таких, які б могли повністю запобігти цьому.

Деякі вироби, що нібито мали запобігати SUID під час сну, насправді призводили до збільшення кількості таких смертей.

Завжди звертайтеся до лікаря, якщо ви не впевнені, чи є той або інший виріб безпечним для вашої дитини під час сну.

Ці рекомендації не відповідають тому, що мені казали мої батьки та що ми самі робили раніше. Що змінилося?

Цей буклет містить найсучасніші рекомендації щодо безпечного сну для немовлят на момент його написання.

Із часом рекомендації щодо дитячого сну змінилися, оскільки було проведено більше досліджень щодо SUID під час сну та в спальному середовищі.

Коли діти помирають під час сну, досліджуються умови, пов'язані з їхньою смертю, щоб дізнатися, як поліпшити безпеку інших немовлят.

У минулому діти спали в інші способи, тому що ми не знали того, що знаємо зараз.

Хоча нам було про це невідомо, ті немовлята стикалися з підвищеним ризиком SUID.

У плані безпечного сну своєї дитини робить акцент на передових рекомендаціях, щоб захистити її безпеку.





План Безпечного Сну Дитини

Звичайний план щодо того, як спатиме ваша дитина, зокрема:

Де спатиме ваша дитина: _____

На якій поверхні лежатиме дитина під час сну: _____

Яким буде середовище для сну вашої дитини: _____

У що буде одягнена ваша дитина під час сну: _____

В якому положенні перебуватиме ваша дитина, коли ви вклатимете її спати: _____

Як ваша дитина спатиме й що ви робитимете в незапланованих ситуаціях, зокрема таких:

Коли ви відвідуєте друзів або родину: _____

Під час подорожі: _____

Коли ви виявляєте, що дитина спить не за звичайним планом: _____

Звичайний план годування чи заспокоєння дитини вночі, зокрема:

Хто годуватиме чи заспокоюватиме дитину вночі: _____

Як ця особа годуватиме чи заспокоюватиме дитину: _____

Що вона робитиме, закінчивши годувати чи заспокоювати дитину: _____

Інші плани щодо зменшення ризику SUID:

Віддаєте перевагу навчальним відео?

*Зіскануйте чи завітайте
на сторінку*

srhd.org/safesleep

з відео, які допоможуть вам скласти
план безпечного сну для своєї дитини.



*Передайте цей план
усім особам, хто
підключається про
вашу дитину.*



1101 W. College Ave., Spokane, WA 99201 | srhd.org