



Синдром внезапной смерти младенцев (СВСМ). Факторы риска и профилактика

В мире и в нашей стране детская смертность с каждым годом значительно понижается. Тем не менее бывают случаи, когда маленькие дети умирают во сне без каких-либо на то причин. Если причина не выявлена, а это могут быть скрытые патологии или халатность родителей, то тогда врачи говорят о **Синдроме внезапной смерти младенцев**. Второе название этого синдрома – **смерть в колыбели**.

Курган, 2015г.

Причины СВСМ

Случаи СВСМ встречаются крайне редко – 5-6 случаев на тысячу родившихся живыми детей. Более всего СВСМ подвержены малыши в возрасте от 2 до

4-х месяцев. У детей старше полутора лет синдром практически не наблюдается. Чаще всего СВСМ случается в зимний период во время сна.

В настоящее время большинство врачей придерживаются мнения, что причиной СВСМ является **ночное апноэ** (кратковременные остановки дыхания). Апноэ бывают и у здоровых детей (на 10-15 секунд), но если пауза между вдохами затягивается, то лишние несколько секунд могут привести к развитию **Синдрома внезапной смерти младенцев**.

Факторы риска

На основании тщательного анализа СВСМ были установлены факторы риска. Их разделили на социальные и биологические.

К **социальным** относятся:

- вредные привычки родителей (наркомания, алкоголизм, курение),
- плохие жилищные условия,
- низкий образовательный уровень взрослых в семье,
- тугое пеленание,
- использование мягкой пуховой подушки.

К **биологическим факторам** относятся:

- тяжелая беременность,
- многократные роды с короткими промежутками между ними,
- рождение близнецов,
- неблагополучие в раннем послеродовом периоде (низкий или большой вес младенца, асфиксия в родах, позднее прикладывание к груди, кормление через зонд и др.).

Профилактика СВСМ

Можно существенно снизить риск СВСМ. Для этого вполне достаточно выполнять простые профилактические меры:

1. Супругам, планирующим рождение ребенка, **необходимо отказаться от вредных привычек (курения, употребления алкоголя и наркотиков)**.
2. Будущей маме **курить, пить и употреблять наркотики во время беременности НЕЛЬЗЯ!** Не стоит позволять и курить рядом с собой. Пассивное курение отрицательно сказывается на здоровье ребенка.

3. **Не курите в квартире, где находится маленький ребенок.** Ведь он курит вместе с Вами. Статистика подтверждает, что дети курящих матерей в 5 раз чаще подвержены риску внезапной смерти.
4. Лучшая профилактика СВСМ– **грудное вскармливание.** Мамино молоко защищает ребенка от болезней, а физические усилия, которые малыш тратит на добывание пищи, укрепляют и развивают его дыхательную систему.
5. **Массаж и гимнастика способствуют физическому и психическому развитию ребенка,** обогащают кровь кислородом, улучшают обменные процессы, стимулируют развитие коры головного мозга, сводя к нулю опасность возникновения СВСМ.
6. **Дети с перинатальной энцефалопатией должны наблюдаться у невропатолога** и периодически получать препараты, улучшающие обменные процессы в мозговой ткани, витамины, растительные адаптогены.
7. До полугода **самым безопасным местом для ребенка является его кроватка.** Кроватка должна быть **ПРАВИЛЬНО ОБОРУДОВАНА!**

- Ребенок должен спать **на жестком матрасе по размеру кровати,** без подушки.
- Старайтесь класть ребенка так, чтобы его **ножки соприкасались со спинкой кровати,** это исключает соскальзывание, в результате которого голова малыша может оказаться накрытой одеялом.
- Одеяло должно быть легким. **Укрывайте им ребенка только до линии плеч.** Ватное одеяло уберите, так как оно своим весом может придавить малыша или стать причиной удушья.
- Мягкие и легкие пуховые перинки тоже не нужны, так как способствуют перегреванию. А во время перегревания мозг ребенка плохо контролирует работу дыхательного центра.
- **Соблюдайте температурный режим в детской комнате.** Для сна достаточно 18-20 градусов тепла. Ребенок не должен спать рядом с батареей, обогревателем, на открытом солнце, вблизи печи или камина.
- Не стоит кутать малыша в теплые кофты, укладывать спать под несколько одеял.
- Тугое пеленание сковывает ребенка, ограничивает подвижность грудной клетки, поэтому давно признано вредным, так как может привести к внезапной смерти.

- Во время сна ребенок должен **лежать на спинке.** Если он лежит на животике, грудная клетка прижата к твердому матрасу, который ограничивает дыхательные движения и способствует сужению дыхательных путей. В данном случае снижается снабжение крови кислородом, от чего в первую очередь страдает головной мозг, следовательно, нарушается регуляция дыхательной и сердечно-сосудистой деятельности.

Когда малыш спит на животике, он может уткнуться носиком в матрас или подушку и перекрыть дыхательные пути.

ВАЖНО! Если Вы заметили, что у малыша прекратилось дыхание, необходимо срочно вызвать скорую медицинскую помощь «03»! До приезда скорой медицинской помощи **потормошите ребенка, похлопайте по щечкам, подержайте за носик, энергично разотрите кисти, стопы и мочки ушей, проведите пальцами вдоль позвоночника.** Этого бывает достаточно для стимуляции дыхательного центра и наступления вдоха.

Соблюдая эти простые советы, Вы снизите практически до нуля риск СВСМ!

