

Сон вместе с ребенком

Руководство для кормящих мам



UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

Фонд UNICEF в рамках инициативы
«Больница доброжелательная к ребенку»
совместно с фондом FDS по изучению
детской смерти



Предоставление детям шанса на долголетие



Сон вместе с ребенком

Руководство для кормящих матерей

Грудное вскармливание является самым лучшим для сохранения здоровья, как ребенка, так и Вашего собственного. Более продолжительное грудное вскармливание принесет больше пользы Вам обоим.

Рекомендуется, чтобы ребенок спал в одной комнате с родителями, особенно в первые 6 месяцев, поскольку это способствует продолжению грудного вскармливания и уменьшает для ребенка риск внезапной смерти во сне.

Если Вы берете ребенка спать рядом с собой – ночные кормления грудью становятся для Вас более удобными. Возможно по этой причине те мамы, которые берут детей спать в свою кровать, продолжают грудное вскармливание в течение более продолжительного периода, чем те, которые так не делают.

Поскольку, при кормлении грудью вообще легко заснуть, тем более, при кормлении лежа, существует несколько важных моментов, на которые следует обратить внимание перед тем, как брать ребенка в свою кровать.

В частности, нужно заметить, что производители взрослых кроватей сконструировали их, не думая о безопасности детей. Оказавшись во взрослой кровати либо в слишком тесном пространстве рядом с родителями, либо под навалившимся сверху взрослым человеком, ребенок может задохнуться. Так что, все же **безопаснее, если ребенок будет спать рядом с Вами, но в отдельной кроватке.**

Если Вы все же берете ребенка спать рядом с собой, есть способы уменьшить риск подобных несчастных случаев. Поскольку сон рядом с ребенком помогает успешно кормить грудью, информация в этой брошюре может быть полезной для Вас.

Случаи, когда нельзя спать вместе с ребенком

Курение родителей увеличивает риск внезапной смерти ребенка. Если Вы (или другой член семьи) курите (не обязательно в постели), то прежде чем брать ребенка с собой в кровать, убедитесь, что Вы не заснете случайно вместе с ним.

Никогда не спите вместе с ребенком на диване или кресле-кровати.

Так же опасно засыпать рядом с ребенком, если Вам трудно будет проснуться, чтобы среагировать на него, например, если Вы перед этим:

- выпили спиртные напитки
- употребляли наркотики или другие лекарства, которые обладают снотворным действием
- настолько утомлены или больны, что Вам трудно будет среагировать на ребенка
- находитесь в другом подобном состоянии, когда Вы считаете, что Вам трудно будет отреагировать на ребенка во сне.

Также Ваша кровать не будет самым безопасным местом для ребенка в первые месяцы жизни, если он родился недоношенным, маловесным или у него высокая температура.

Уменьшение риска случайного удушья или перегревания

Диваны и кресла-кровати очень опасны для детей, так как ребенок может оказаться зажатым в узком пространстве возле спинки дивана или подлокотника кресла-кровати. Никогда не ложитесь и старайтесь случайно не заснуть возле Вашего ребенка на диване или кресле-кровати. **Взрослые кровати не спроектированы для маленьких детей.**

Берегите Вашего ребенка от случайного перегревания, удушья или придавливания:

- Матрац должен быть надежным и ровным. Водяные, надувные матрацы, перины – не годятся.
- Убедитесь, что Ваш ребенок не может случайно упасть с кровати или оказаться зажатым между матрацем и стеной
- В комнате не должно быть жарко (оптимальная температура в комнате +16...+18⁰ C)
- Ребенка не надо одевать слишком тепло. Он не должен быть одет теплее или накрыт более теплым одеялом, чем таким, каким бы Вы накрывали его, если бы он спал отдельно.
- Не следует накрывать ребенка с головой или несколькими одеялами.
- Не надо оставлять ребенка одного в вашей кровати, т.к. даже очень маленькие дети во сне могут ворочаться и занимать очень опасные положения.
- Ваш партнер должен тоже всегда знать, если Вы берете ребенка спать рядом с Вами.
- Если с Вами спит еще один более старший ребенок, Вам надо лечь между ними
- Маленький ребенок не должен спать рядом с Вашими домашними любимцами (кошкой или собакой).

Если у Вас возникли какие-либо вопросы – обратитесь к персоналу Вашего лечебного учреждения.

Положение во сне

Если Вы спите рядом с ребенком, важно следить, чтобы его лицо не оказалось накрыто подушкой или одеялом.



Многие кормящие мамы, когда спят со своими детьми, инстинктивно занимают положение, которое предохраняет ребенка от случайного наваливания на него (см. рисунок).

Обычно ребенок сосет грудь, лежа на боку. Когда кормление закончено, ребенка надо немного отодвинуть от себя, но так, чтобы он не перевернулся на живот. Если Вы кормите из бутылочки – кладите ребенка спать только в отдельную кроватку.

Фонд изучения детской смерти.

Фонд изучения детской смерти в Великобритании занимается продвижением исследований по выработке рекомендаций для родителей и медиков по предотвращению синдрома внезапной детской смерти и улучшения здоровья детей, а так же занимается поддержкой семей, в которых кормят грудью.

Дополнительную информацию о работе фонда можно найти в интернете, на сайте:
www.sids.org.uk/fsid/

Foundation for the Study of Infant Deaths (FSID),
Artillery House, 11-19 Artillery Row, London SW1P 1RT.
Tel: 0870 787 0885
Email: fsid@sids.org.uk Web: www.sids.org.uk/fsid/

June 2005

UNICEF и инициатива «Больница, доброжелательная к ребенку»

Детский Фонд Организации Объединенных Наций UNICEF распространяет свою деятельность на все страны мира, чтобы по возможности помочь каждому ребенку Мы работаем более чем в 150 странах, поддерживая программы обеспечивающие здоровье детей:

- Здоровый образ жизни и вскармливание
- Чистая вода и здоровье
- Обучающие программы

UNICEF также помогает детям, нуждающимся в особой помощи, таким как дети-жертвы войны.

Совместно с ВОЗ Всемирной Организацией Здравоохранения нами был учрежден почетный статус «Больница, доброжелательная к ребенку». Это звание присваивается роддомам, которые проводят всемерную поддержку и поощрение грудного вскармливания. Родившие в этих роддомах матери продолжают кормить грудью так долго, как они хотят этого. Мамы, которые решили кормить грудью, без колебаний выбирают эти роддома. Только эти роддома обеспечат каждой матери и каждому ребенку с самого рождения все условия для начала и продолжения грудного вскармливания

To make a credit card donation to UNICEF, call

08457 312 312

(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

www.babyfriendly.org.uk

UNICEF UK Baby Friendly Initiative, Africa House, 64-78 Kingsway, London WC2B 3NB Tel: 020 7312 7652
Fax: 020 7405 2332 E-mail: bfi@unicef.org.uk