**Памятка для родителей**

**Профилактика механической асфиксии**

**У детей до 1 года**

**Асфиксия** - удушье, вызванное сдавлением дыхательных путей, закрытием их просвета слизью, пищей, мягкими предметами, сдавлением шеи, грудной клетки и живота, которое может привести к смерти ребенка.

У младенцев это состояние может быть вызвано в основном следующими причинами:

* Прикрытие дыхательных путей ребенка мягким предметом (подушкой, одеялом, игрушкой и др.)
* Прикрытие дыхательных путей грудью матери во время кормления
* Попадение инородных тел в дыхательные Пути (мелкие игрушки, пуговицы, кольца, монеты и т.д.)
* Поперхивание и попадание молока не в пищевод ребенка, в гортань, иногда бронхи.
* Частые срыгивания
* Сдавление области шеи цепочками с крестиками (талисманами), тесьмой с соской

**Профилактика асфиксии**

1. После каждого кормления ребенку следует дать возможность отрыгнуть воздух, заглоченный с гшщей. Для этого его нужно подержать некоторое время вертикально и ни в коем случае не класть сразу после кормления. Некоторые дети (особенно недоношенные или ослабленные) могут срыгивать повторно, уже находясь в кроватке. Для предотвращения вдыхания содержимого поворачивайте

голову младенца всегда набок. Если срыгивания частые и обильные, то это является поводом для обращения к врачу.

2. Детский матрас должен быть полужестким, нельзя укладывать ребенка на мягкую перину. Нельзя укладывать ребенка на подушку, используйте сложенную вчетверо пеленку. Выбирая детское постельное белье и одежду, предпочтение следует отдавать товарам без всевозможных завязочек, тесемочек и т.п. Вместо детского одеяла можно пользоваться специальным конвертом для сна, не

использовать слишком большие «взрослые» одеяла, не накрывать ребенка пуховым одеялом. Можно использовать специальные сетчатые одеяла для младенцев.

3. 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.

4. Не надевайте на шею ребенка цепочки, тесемки с сосками.

5. 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.

6. Совместный сон в одной кровати с родителями (и с другими детьми) с точки зрения возможной асфиксии не безопасен. Совместный сои 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. С одной стороны, это обеспечит безопасность малыша, с другой - 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 кровать.

7. Не оставляйте малыша без присмотра!

**Признаки механической асфиксии -достаточно продолжительная задержка дыхания**

**(больше 20 сек.), связанная с механическим препятствием для дыхания, сопровождающаяся**

**нарушением самочувствия, изменением цвета кожи (синюшность или бледность),**

**выраженным снижением мышечного тонуса (резкое снижение, вялость).**

**Действия родителей:**

- немедленно освободите дыхательные пути.

- немедленно вызовите скорую помощь;

- улучшите доступ кислорода в помещении;

- проверьте частоту дыхания, приблизившись ко рту и носу ребенка, стараясь уловить движение грудной клетки;

- оцените цвет кожи: об остановке дыхания свидетельствует бледность кожных покровов и посинение губ;

- убедитесь, что в трахее нет посторонних предметов, открыв рот и немного запрокинув голову ребенка назад;

- до приезда скорой помощи при остановке дыхания и отсутствии сердцебиения начинайте делать массаж сердца и одновременно искусственное дыхание, на 1 вдох 3 нажатия на основание грудины двумя пальцами (указательным и средним).