

Безопасный сон ребёнка

Это просто как
А, В, С и 1, 2, 3

А *Всегда только*
В *на спине в своей*
С *детской кроватке*

1 В детской кроватке не должно быть никаких мягких прокладок, подушечек, тяжёлых одеял и покрывал, плюшевых игрушек или сыпучих материалов

2 Никаких клинышков, свёрнутых полотенец или иных приспособлений удержания ребёнка на боку

3 Никаких бутылочек с молоком, соком или водой; никаких сосок на верёвочке

Внезапная смерть ребенка грудного возраста во время сна (SIDS) – это внезапная или неожиданная смерть внешне здорового ребёнка. Последние исследования показывают, что здоровые и безопасные привычки сна снижают риск внезапной смерти грудных детей во время сна (SIDS).

Наша миссия – обеспечить здоровье детей Йоркского района через охрану, профилактику и защиту в партнёрстве с семьями и всем сообществом.



York Region
Children's Aid Society

Почтовый адрес
York Region Children's Aid Society
Incorporated as Children and Family
Services for York Region
Kennedy Place
Box 358, 16915 Leslie Street
Newmarket, Ontario L3Y 9A1

905.895.2318
1.800.718.3850

Общие справки: inquiries@YorkCAS.org
Фостерные семьи: fostering@YorkCAS.org
Усыновление: adoption@YorkCAS.org
Работа: human.resources@YorkCAS.org
Добровольцы: volunteering@YorkCAS.org
Помощь сообщества: outreach@YorkCAS.org

За дополнительной информацией обращайтесь на веб-сайт ОЗД Йоркского района.
www.YorkCAS.org

Информация предоставлена Канадским Фондом изучения внезапной смерти грудных детей.

Дополнительную информацию можно получить в Министерстве здравоохранения Канады.

Безопасный сон ребёнка





Вы можете создать безопасную среду для сна своего ребёнка, следуя этим правилам.

Эти правила применимы ко всем детям до одного года.

Кладите ребёнка на спину одного в детскую кроватку на жёсткий матрас с плотно натянутой хлопчатобумажной простыней. Никогда не пристраивайте ребёнка на бочок.

Детская кроватка должна быть произведена после сентября 1986 г.; она должна отвечать современным стандартам безопасности и быть в исправном состоянии. Она должна содержать жёсткий матрас, плотно прилегающий ко всем четырём стенкам. Расстояние между прутьями детской кроватки не должно превышать 6 см или 2-3/8 дюймов. Целлофановое покрытие матраса необходимо удалить перед началом его использования. Всегда поднимайте боковые стенки детской кроватки в верхнее положение, а как только ребёнок начнёт сидеть, переместите матрас в самое нижнее положение.

В течение первых шести месяцев самое безопасное место для детской кроватки – в спальне родителей. Никогда не ставьте кроватку рядом с радиатором отопления, нагревательным прибором или в месте прямого воздействия солнечных лучей. Держите кроватку подальше от окон, жалюзи и шнуров, штор, ламп, электро-удлинителей и электрических розеток.

Лучший вариант – одевать ребёнка в костюм-одеяло или использовать детскую пижаму, так чтобы тонкое одеяло было единственным необходимым покрывалом. Никогда не используйте грелки или электрические одеяла. Никогда не используйте пуховые одеяла, стёганные ватные одеяла и иные тяжёлые покрывала. Никогда не пользуйтесь подушками. На ребёнке не должно быть никаких украшений.

Ребёнок должен спать в помещении, в котором тихо, темно и прохладно. Не перегревайте и не перекутывайте ребёнка, особенно во время болезни.

Не загромождайте детскую кроватку. Никаких игрушек или плюшевых животных или подушек. Никогда не привязывайте игрушки к кроватке и не прикрепляйте соску-пустышку на верёвке. Висячие прикроватные игрушки должны быть вне досягаемости ребёнка и должны быть удалены, как только ребёнок начнёт приподниматься на руках и коленях или когда ребёнку исполнится пять месяцев. Не оставляйте в кроватке бутылочку с водой, соком или молоком.

Класть ребёнка с собой в постель может быть опасно. Никогда не спите с ребёнком, если Вы курите, после того как Вы выпили, употребили наркотики или лекарства, которые могут сделать Вас сонными, или если Вы страдаете от лишнего веса. Ребёнок не должен спать на взрослой кровати или на водной кровати, на надувном матрасе, в автомобильном сиденье, на диване или качелях, или в кровати с другими детьми.

Не подвергайте ребёнка воздействию сигаретного дыма. Если Вы или Ваши гости курите, выходите на улицу!

