

Памятка для молодых родителей

Департаментом здравоохранения Ивановской области разработана и утверждена **Памятка для молодых родителей**. Информационная Памятка выдается под роспись при выписке матерей с детьми из родильных отделений и родителям, имеющих детей раннего возраста.

Что НЕЛЬЗЯ делать:

1. Кормить ребенка лежа. Укладывать спать ребенка с собой.

Никогда не кладите ребенка первых 6 месяцев жизни рядом с собой на свою кровать при кормлении или укладывая спать на ночь! Уснув рядом с ним, Вы рискуете придавить ребенка своим телом и создать препятствие для его дыхания, что может привести к трагическим последствиям – асфиксии (удушению) младенца.

2. Оставлять ребенка без присмотра одного в целях предотвращения несчастных случаев.

Однако, если Вам поневоле придется ненадолго отлучаться и хотя бы на несколько минут оставлять малыша одного, необходимо соблюдать ряд несложных правил.

Ребенка, даже не умеющего переворачиваться, ни на секунду нельзя оставлять одного на высоте (пеленальном столе, диване, кровати): положите его в кроватку или на пол. Оптимальным вариантом является укладывание ребенка на боку. При этом следите за тем, чтобы голова была повернута в сторону, и периодически меняйте ее положение влево-вправо. Нельзя класть ребенка первые шесть месяцев на спину, потому что в этот период возможны срыгивания, и положение на спине становится по-настоящему опасным.

В детских кроватках не должно быть мягких матрасов и подушек. Плотный матрас без подушки полностью исключает возможность задохнуться во время сна. Большинство младенцев до трехмесячного возраста не пытаются освободиться при сжатии ноздрей. В этом случае возникает остановка дыхания на 10-15 секунд. К остановке дыхания могут привести и корочки слизи, перекрывшие носовые ходы. Вот почему врачи настоятельно рекомендуют не укладывать детей в мягкие пышные кроватки и в комнатах с теплым (выше 23 градусов) и сухим воздухом.

Не оставляйте их спать при открытом окне, даже если оно загорожено москитной сеткой, ограничьтесь открытой форточкой: даже маленькие дети могут выпасть из окна!

3. При купании нельзя оставлять ребенка без поддержки рукой, нельзя отвлекаться и оставлять его одного!

Уровень воды в ванночке должен быть не более 10–15 см, чтобы после погружения над поверхностью воды находилась верхняя часть груди и голова ребенка.

4. Оставлять электрические розетки без защиты.

Закройте электрические розетки заглушками или купите розетки, включающиеся только с поворотом крышки. К розеткам, в которые включены бытовые приборы, и к электрическим проводам доступ нужно обязательно перекрыть. Лучше всего спрятать их за тяжелой мебелью.

5. Включать бытовые нагревательные приборы без защитных экранов.

6. Перевозить ребенка в автомобиле без специальных удерживающих средств.

7. Оставлять ребенка без присмотра у открытых и искусственных водоемов.

8. Разговаривать с ребенком во время еды.

9. Оставлять одного ребенка наедине с животными.

Самый добродушный и умный пес вряд ли стерпит, если маленький ребенок будет проверять, вынимаются ли у него глазки и можно ли оторвать ему нос.

10. Оставлять ребенка без присмотра на лестничных площадках и лестничных маршах, кабинах автомобилей.

11. Переходить дорогу в неположенных местах, переходите в специально предназначенных для этого местах, убедившись в безопасности движения.

12. Давать играть мелкими, колющими, режущими предметами, полиэтиленовыми пакетами, храните их вне зоны доступа ребенка.

Мелкие предметы малыш может затолкать в нос или дыхательное горло, что может привести к удушью.

13. Находиться около плиты и готовить еду с малышом на руках: он может получить ожог паром, так как вам трудно будет одновременно обеспечить процесс приготовления пищи, собственную безопасность и безопасность ребенка. Не наливайте в посуду горячую жидкость, находясь поблизости от малыша.

Другие советы:

- Храните лекарственные и химические средства вне зоны доступа ребенка.
- Острые углы на мебели нужно закрыть специальными защитными насадками, продающимися в магазинах.
- Поднимите все опасные вещества, способные вызвать отравление, на высоту не ниже 1,5 м, а лучше всего лекарства, витамины, уксус, косметику, средства бытовой химии и т.п. держать под замком.

- Уберите скатерти и клеенки, края которых неплотно прилегают или свисают – потянув за них, малыш может уронить на себя посуду, книги или цветочный горшок.
- Спрячьте столь привлекательные для детей стеклянные баночки, керамическую посуду, вазы, графины и все, что может разбиться и травмировать Вашего малыша. Под открытым солнцем гуляйте с ребенком непродолжительно, используя головной убор и соблюдая питьевой режим.