

# Не теряйте самообладания, ребенку нужна ваша помощь!

- ✓ **Проверьте частоту дыхания**, приблизившись ко рту и носу ребенка, стараясь уловить движение грудной клетки.
- ✓ **Убедитесь, что в трахее нет посторонних предметов**, открыв рот и немного запрокинув голову ребенка назад. При их наличии постарайтесь освободить дыхательные пути.
- ✓ **Обеспечьте приток свежего воздуха**, приоткрыв окно.
- ✓ **Оцените цвет кожи**: об остановке дыхания свидетельствует бледность кожных покровов и посинение губ.
- ✓ **До приезда скорой помощи** при остановке дыхания и отсутствии сердцебиения, начинайте делать массаж сердца и одновременно искусственное дыхание.



## Профилактика асфиксии

- **Никогда не укладывайте ребенка сразу после кормления.** Вместе с едой малыши проглатывают воздух; чтобы избавиться от него, нужно некоторое время подержать ребенка вертикально.
- **Не укладывайте ребенка на мягкую перину, подушку.** Детский матрас должен быть полужестким.
- **Выбирая детское постельное белье и одежду,** избегайте всевозможных завязок. Не накрывайте ребенка одеялами, используйте конверт для сна.
- **Не пеленайте ребенка туго.** Малыш должен спать на спине или на боку.
- **Не используйте** для поддержания ребенка на боку подушки, мягкие игрушки.
- **Не надевайте на шею ребенка** цепочки, тесемки, шнурки с сосками, крестиками и другими предметами.
- **Не следует оставлять надолго** старших детей одних около грудного ребенка, надеясь на их возраст и рассудительность.



- **Совместный сон** в одной кровати с родителями (и с другими детьми) небезопасен — он может стать причиной удушья малыша.
- **Исключите из зоны досягаемости ребенка мелкие предметы**, они могут попасть в дыхательные пути или желудок.

**НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА!**



ГКУЗ НСО «Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
[www.rcmp-nso.ru](http://www.rcmp-nso.ru)

