**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.
* Попадание инородных тел в дыхательные пути (мелкие игрушки, пуговицы, кольца, монеты и т.д.)
* Поперхивание и попадание молока, другой пищи не в пищевод ребенка,а в гортань, иногда бронхи.
* Частые срыгивания.
* Сдавление области шеи цепочками с крестиками (талисманами), тесьмой с соской ит.п.

**Профилактика асфиксии**

* После каждого кормления ребенку следует дать возможность отрыгнуть воздух, заглоченный с пищей. 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.
* 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
* 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.
* Не надевайте на шею ребенка цепочки, тесемки с сосками.
* 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.
* Совместный сон в одной кровати с родителями (и с другими детьми) с точки зрения возможной асфиксии не безопасен. Совместный сон может быть фактором риска удушения малыша. Оптимальным будет сон в родительской спальне, но не в родительской кроватке. 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 кроватку.
* Не оставляйте малыша без присмотра!

***Признаки механической асфиксии: достаточно продолжительная задержка дыхания (более 20 секунд), выраженное снижение мышечного тонуса, вялость, изменение цвета кожных покровов (бледность или синюшность).***

**Действия родителей:**

* немедленно освободите дыхательные пути;





* немедленно вызовите скорую помощь

(телефоны: 03; 112; МТС 030; Мегафон 030; ТЕЛЕ 2 103; 030)

* улучшите доступ кислорода в помещении;
* проверьте частоту дыхания, приблизившись ко рту и носу ребенка, стараясь уловить движение грудной клетки;
* оцените цвет кожи и губ: об остановке дыхания свидетельствует бледность кожных покровов и посинение губ;
* убедитесь, что в трахее нет посторонних предметов, открыв рот и немного запрокинув голову назад;
* До приезда скорой помощи при остановке дыхания и отсутствии сердцебиения начинайте делать массаж сердца и одномоментно искусственное дыхание «изо рта в рот»: на 1 вдох - 3 нажатия на основание грудины двумя пальцами (указательным и средним).



***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).