

СИНДРОМ ВНЕЗАПНОЙ МЛАДЕНЧЕСКОЙ СМЕРТИ: КАК ИЗБЕЖАТЬ?

Синдром внезапной младенческой смерти (СВМС) происходит неожиданно, без предшествующих болезней, травм и видимых причин. Лучшее, что можно сделать для его профилактики – запастись правильными рекомендациями и выполнять их. Чаще всего СВМС наступает во сне, поэтому его ещё называют «смертью в колыбели».

 Факторы, увеличивающие риск развития синдрома внезапной младенческой смерти:

- ◆ Употребление матерью наркотиков после родов - в 11,5 раз.
- ◆ Сон ребенка на животе - в 10,5 раз.
- ◆ Низкий вес при рождении (менее 2000 г.) - в 9,6 раз.
- ◆ Юный возраст матери (18 лет и младше) - в 9,1 раз.
- ◆ 5 и более родов женщины - в 7,7 раз.
- ◆ Возраст матери 19-20 лет - в 7,7 раз.
- ◆ Употребление матерью алкоголя - в 4,8 раз.
- ◆ Курение обоих родителей - в 2,9 раз.
- ◆ Сон ребенка младше 3 месяцев в одной кровати с родителями - в 2,7 раза.
- ◆ Сон младенца вне комнаты родителей - в 2,4 раза.
- ◆ Ребенок из неполной семьи - в 1,9 раз.
- ◆ Курение матери - в 1,5 раза.
- ◆ Отказ от грудного вскармливания - в 1,5 раза.
- ◆ Курение отца - в 1,1 раза.

ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ВНЕЗАПНОЙ СМЕРТИ РЕБЕНКА?

- ◆ Отказаться от употребления наркотиков, алкоголя, курения во время беременности и после рождения ребёнка.

Употребление наркотиков, алкоголя во время беременности может стать причиной развития сильной интоксикации у плода, кислородного голодания и патологий, несовместимых с жизнью ребенка. Курение будущей матери, в том числе пассивное, приводит к снижению никотиновых и ацетилхолиновых рецепторов в структурах ствола головного мозга плода, что впоследствии может спровоцировать остановку дыхания и внезапную смерть младенца. Поэтому отказаться от курения лучше обоим родителям!

- ◆ Вовремя встать на учёт по беременности.

В первом триместре закладываются важные системы и органы ребёнка. В это время важно наблюдаться у врача, соблюдать его рекомендации, сдавать анализы. Ранняя постановка на учёт по беременности позволит вовремя выявить факторы риска для здоровья малыша и скорректировать их. Доказано, что начало наблюдения не в I, а во II триместре увеличивает риск СВМС на 13 %, в III триместре - на 37 %. Отсутствие наблюдения увеличивает риск на 50%.

Наиболее частые осложнения беременности, которые могут спровоцировать СВМС:

- плацентарные аномалии,
- слабое прибавление массы тела при беременности,
- анемия,
- инфекции мочевых путей или передающиеся половым путем,
- острая и хроническая гипоксия плода,
- аномалии мозга плода,
- преждевременные роды,
- низкая масса тела при рождении (когда ребенок недостаточно зрелый, у его организма меньше контроля над дыхательной функцией и сердечным ритмом).

♦ Обеспечить малышу безопасный сон

Ребёнок должен спать в комнате родителей, но не в постели папы и мамы! Поверхность кровати – ровная, без лишних предметов: игрушек, балдахинов, бортиков и т.д. Нельзя укутывать малыша большими тяжелыми одеялами, закрывать лицо. Чрезмерное укутывание повышает температуру тела младенца. Это приводит к увеличению скорости метаболизма, и ребёнок может потерять контроль над дыханием.

Эффективность этих простых правил подтверждена опытным путём. Так в 1994 году в США была проведена кампания по безопасному сну младенцев, которая позволила снизить частоту СВМС на 50 %.

♦ Кормить младенца грудным молоком

Грудное молоко содержит более 400 полезных для здоровья ребёнка компонентов, многие из которых невозможно включить в искусственную смесь. Особенно важно грудное вскармливание для недоношенных детей, малышей, переживших внутриутробную гипоксию и другие осложнения, негативно повлиявшие на развитие внутренних органов.

Доказано, что около 30% грудного молока – это стволовые клетки. Они встраиваются в организм ребёнка и становятся родоначальниками совершенно нормальных клеток любого органа, компенсируя повреждения тканей, если они были. Грудное молоко – это живая биоматерия, которая содержит зрелые клетки иммунной системы матери. Они обучают выполнению своих функций незрелые клетки младенца.

♦ Внимательно относиться к здоровью ребёнка

Многие из пострадавших родителей заметили, что их дети в последнее время «не были собой». Они отмечали диарею, рвоту и вялость за несколько недель до смерти малыша. Наблюдались: изменение цвета кожных покровов (цианоз) (в 50 — 60% случаев); проблемы с дыханием (50%); аномальные движения конечностей (35%). У многих детей, умерших от СВМС, были повторяющиеся эпизоды апноэ (остановки дыхания) за несколько часов и даже дней до смерти.

!! Необходимо обратиться к врачу и провести тщательное медицинское обследование, если вы хотя бы однократно отмечали у своих детей остановку дыхания во время сна, цианоз, появление судорог, необычных для ребёнка сокращений конечностей.

Регулярно проходите медицинские осмотры, они помогают вовремя выявить состояния, предшествующие СВМС и своевременно начать профилактику.

Также доказано, что иммунизация по календарю прививок помогает защитить от многих инфекционных заболеваний и их осложнений, что снижает риск СВМС.

Публикация создана на основе материалов, предоставленных врачами-неонатологами Чумаковой Г. Н. и Павловским Н.В.

Архангельский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики