Автор: Л.В. Зайченко - врач-педиатр детской поликлиники УЗ "Речицкая ЦРБ"

В последнее время возрос интерес ученых всего мира к проблеме под названием «Синдром внезапной детской смерти». К сожалению, СДВС не обошел стороной и наш район. Обидно и больно, когда умирает маленький человечек, а причины нет. И не болел, и родители, вроде бы, хорошо ухаживают, А ребенка потеряли… Можно ли было предотвратить, предвидеть подобное?

Под термином **«синдром внезапной детской смерти» (СВДС)** понимают внезапную необъяснимую смерть ребенка младше 1 года. Иногда СВДС называют «смертью в колыбели». Однако это связано только с тем, что большинство детей в этом возрасте лежат в колыбельках, сами по себе детские кроватки к СВДС не имеют отношения .

Причины СВДС

Причины СВДС неизвестны, и исследования в этом направлении продолжаются. Ученые изучают нервную систему, головной мозг, сердце, дыхательную систему, биохимическое равновесие в организме, данные вскрытий и влияние окружающей среды. Скорее всего, на развитие СВДС влияет совокупность факторов.

В некоторых случаях обнаруживается, что СВДС развился у детей с врожденной патологией головного мозга, возникшей под действием вредных веществ или в результате гипоксии плода.

У новорожденных с такими аномалиями выше риск кислородного голодания, перегрева и инфекционных заболеваний, что, в свою очередь, может вызывать СВДС. Версия об

инфекционной природе синдрома объясняет тот факт, что большинство внезапных детских смертей случаются в холодное время года, когда наиболее распространены респираторные и энтеровирусные инфекции.

Можно ли предотвратить СВДС?

Пока нет. Однако некоторые меры помогают снизить риск развития СВДС. Вот что можно для этого предпринять:

• Откажитесь от курения. Если женщина курила во время беременности, риск СВДС у ребенка возрастает в 3 раза. При пассивном курении (курение в присутствии ребенка) риск внезапной смерти возрастает в 2 раза. В присутствии грудного ребенка нельзя курить. Более того, если по какой-то причине малыш спит рядом с отцом или матерью (кроватка ребенка близко от кровати взрослых), то взрослые не должны источать резких запахов табака, алкоголя, парфюмерии и т.д.

• Необходимо избегать воздействия на ребёнка резких запахов, звуков, света, прежде всего во время сна

• Наблюдайтесь у врача во время беременности. Полноценное питание, отказ от курения и алкоголя, а также ранняя постановка на учет по беременности помогают предотвратить патологии, увеличивающие риск развития СВДС.

• Укладывайте ребенка спать на спину, повернув голову на бок. Сон на боку также представляет меньший риск по сравнению со сном на животе. Сон на спине является наилучшим положением для детей от 1 месяца до 1 года. Если ребенок спит на боку, желательно выдвинуть вперед руку, оказавшуюся снизу. Это уменьшит вероятность того, что ребенок во сне перевернется на живот. На первом году жизни, по крайней мере до того момента, пока ребенок сам не начнет активно переворачиваться, он не должен спать на животе.

• Детский матрас должен быть жестким. Не рекомендуется пользоваться мягкими

матрасами, диванами, водными матрасами и другими мягкими поверхностями.

• Уберите из детской кроватки все мягкие и пушистые предметы (пышные подушки, пледы, мягкие игрушки и т. п.). Они повышают риск удушья. Уберите также защитные мягкие полоски, которые навешиваются внутри кроватки и делают из колыбели гнездышко. Они мешают циркуляции воздуха в кроватке. Убедитесь, что лицо ребенка во время сна открыто. Одеяло или покрывало не должны попадать на него. Рекомендуется укрывать ребенка только по грудь. Концы покрывала должны быть заправлены под матрас.

• Не перегревайте ребенка. Во время сна в комнате должно быть тепло, но не жарко. Температура в детской должна быть комфортной для взрослого человека. К перегреву может привести использование многослойных одеял и покрывал. Перегрев увеличивает вероятность СВДС у детей, страдающих простудой или инфекционным заболеванием. Возможные симптомы перегрева: потливость, мокрые волосы, сыпь, учащенное дыхание, беспокойство и иногда – повышение температуры.

• По возможности, кормите ребенка грудью. Доказано, что дети, которые находятся на искусственном питании, больше подвержены СВДС. Грудное молоко содержит антитела, защищающие ребенка от некоторых инфекционных, респираторных и желудочно-кишечных заболеваний.

• Обязательно регулярно посещайте педиатра и своевременно делайте своему малышу прививки, если нет объективных противопоказаний.

Следует ли брать ребенка в постель?

Многие педиатрические организации не рекомендуют спать вместе с ребенком из-за возрастания риска синдрома внезапной детской смерти (СВДС).

Взрослые в состоянии алкогольного или наркотического опьянения могут придавить малыша. Еще один фактор риска – сон на мягких диванах и других мягких поверхностях.

Самой безопасной для маленького ребенка является колыбелька. И уж совсем недопустимо укладывать ребенка спать в прогулочной прорезиненной коляске в квартире.

Далее привожу интересные статистические данные, которые опубликованы на основании выводов ученых, занимающихся проблемой.

Факторы риска возникновения внезапной смерти:

- Неполные семьи (23,4 % случаев).
- Неполное среднее и начальное образование у родителей (12 % случаев)
- Жилая площадь менее 2 м 2 на 1 человека.
- Курение матери.
- Алкоголизм одного из родителей.
- 3 и более абортов.
- Возраст матери 17 и менее лет.
- Промежуток времени между беременностями менее 2 лет.

• Масса ребёнка при рождении менее 2,5 кг и более 4 кг.

• Постановка на учёт в женской консультации позднее 24 недели беременности.

• Диастолическое (нижнее) АД у беременной более 109 мм.рт.ст.

• Многоплодная беременность.

• Период между первым и четвертым месяцем жизни представляет наибольшую опасность в плане внезапной гибели младенца.

• Наиболее часто СВДС отмечается в холодное время года - с октября по март.

• Риск СВДС повышается с 4 до 6 часов утра (за счёт снижения уровня кортизола крови).

•Мальчики умирают чаще девочек (59,4 %).

• Педиатры склонны рассматривать небрежность и невнимательность родителей в качестве одной из основных причин СВДС. По их мнению, шесть из десяти случаев внезапной детской смерти происходят именно в результате незнания или нежелания мамы с папой выполнять элементарные правила ухода за грудным ребенком. В пользу этой теории говорит и тот факт, что практически половина случаев СВДС происходит в выходные (суббота, воскресенье) и праздничные дни, когда родители склонны отдохнуть от забот и вообще всячески развлечься.

• В качестве еще одного весьма серьезного фактора риска наступления СВДС ученые склонны рассматривать положение тела малыша во сне. Самой опасной позой считается

сон на животе (27 % случаев). Существующие на этот счет многочисленные теории не могут в полной мере объяснить причин данной опасности. Однако, по мнению специалистов, наличие связи между сном на животе и случаями внезапной гибели младенцев не вызывает сомнений.

Как видно из выводов ученых, кое-что мы – взрослые можем сделать для своих детей, чтобы избежать несчастья.

Главное – быть внимательным к ребенку, знать и уметь предвидеть.