

# SMART ПАМЯТКА



## Безопасный сон младенца

Мини-руководство для недавно  
ставших родителями

### ЖИЗНЕСПАСАЮЩАЯ ПРОСТОТА Мнемоническое правило РОСтоК\*



#### 1 Р ЯДОМ

Ребёнок должен находиться **рядом с родителями** в одной комнате, но не в одной с ними кровати.

#### 2 О ДИН

Младенцу необходимо отдельное спальное место, в котором он находится **один во время сна**, без родителей и других людей. Опасность также представляют любые посторонние предметы: подушки, балдахин, игрушки и др.

#### 3 С ПИНА

Для грудных детей допустимо только одно **положение тела во время сна — на спине**. Родителям следует контролировать это и при необходимости переворачивать ребёнка, если вдруг он лёг на бок или на живот, в том числе во время дневного сна.

#### ТО 4 К РОВАТЬ

Обустроявая спальное место младенца, нужно выбирать **жёсткий матрас**. Для сна детей грудного возраста не подходят диваны, кресла (включая автомобильные), шезлонги, коляски, переносные устройства и качели.

**Вывод:** Простые правила организации пространства, окружающего младенца **во время сна**, зашифрованные в аббревиатуре РОСтоК (**Рядом, Один, Спина, Кровать**), повышают **качество отдыха** всей семьи и **снижают риск внезапной детской смерти**.

\* Кораблева Н.Н. Рекомендации по организации безопасного пространства сна детей первого года жизни — мнемоническое правило РОСтоК // Российский кардиологический журнал. 2022. №27 (6). С. 51–52.

\*\* Carlin R., Moon R.Y. Learning From National and State Trends in Sudden Unexpected Infant Death // Pediatrics. 2018. Mar. Vol. 141. №3. P. e20174083. [PMID: 29440503]