

SMART ПАМЯТКА

Безопасный сон младенца



ИПН SP
StatusPraesens
profimedia

Мини-руководство для недавно ставших родителями

ЖИЗНЕСПАСАЮЩАЯ ПРОСТОТА

Мнемоническое правило РОСтоК*

Р

О

С

ТО

К



! ▼40-70%

• Снижение внезапных смертей во сне**



1 Рядом

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

2 Один

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 Спина

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 Кровать

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]