



SMART ПАМЯТКА



StatusPraesens
profmedia

Безопасный сон младенца

Мини-руководство для недавно ставших родителями



ЖИЗНЕСПАСАЮЩАЯ ПРОСТОТА

Мнемоническое правило РОСтоК*

Р О С Т О К



! ▼ **40-70%**
• Снижение внезапных смертей во сне**

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 К РОВАТЬ

Обустроивая 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 (**Р**ядом, **О**дин, **С**пина, **К**ровать), 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]