

1. Укладывают ребёнка спать на спину, на твёрдую ровную поверхность, в одной комнате с вами, но не в одной кровати, и не кладите в кровать ничего мягкого, чтобы снизить риск смерти младенца во сне

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность А · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

много силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Укладывают ребёнка спать лицом вверх, на твёрдую ровную поверхность. Взрослые и ребёнок спят в одной комнате, но не в одной кровати. В кровати не должно быть подушек, одеял, бортиков, мягких игрушек и подушек для фиксации головы. В наклонных колыбелях и детских креслах можно только сидеть, их нельзя использовать как кровать для сна. Только в США каждый год около 3500 младенцев умирают во сне.

Затраты

Бесплатно. Если нужно заменить матрас на твёрдый — несколько сотен юаней. Трудность в том, чтобы противостоять советам старших и постоянно придерживаться этих правил

Выгода

В США каждый год около 3500 младенцев умирают по причинам, связанным со сном. Сюда входят синдром внезапной смерти младенца, смерть по неизвестной причине и случайное удушье в кровати. Американская академия педиатрии описывает безопасные условия сна так: «положение на спине; твёрдая поверхность для сна без наклона; одна комната, но разные кровати; отсутствие мягких постельных принадлежностей и перегрева». Ещё несколько мер тоже могут снизить риск: грудное вскармливание, отсутствие контакта ребёнка с никотином и алкоголем, своевременные прививки, использование пустышки

Примечания

«Не кладите в кровать ничего мягкого» означает, что в ней не должно быть ни подушек, ни одеял, ни бортиков, ни мягких игрушек, ни подушек для фиксации головы. Даже подушку для кормления, которая выглядит очень безопасной, класть нельзя. Наклонные колыбели и детские кресла нельзя использовать как место для сна. В этом разделе именно эта мера даёт самую большую разницу и больше всего требует противостоять давлению старших

Источники

Источники исходной версии

1. Moon RY, Carlin RF, Hand I, Task Force on Sudden Infant Death Syndrome and the Committee on Fetus and Newborn (2022). Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment. *Pediatrics*, 150(1), e2022057990. doi.org/10.1542/peds.2022-057990