

# Безопасный сон вашего ребенка

## Safe Sleep for Your Baby

Safe sleep can help protect your baby from sudden infant death syndrome (also called SIDS) and other dangers, like choking and suffocation.

Безопасный сон может защитить вашего ребенка от синдрома внезапной детской смерти и других опасностей, таких как закупорка дыхательных путей и удушье.

### Steps for Safe Sleep

Babies sleep safest **A**lone, on their **B**ack, and in a **C**rib.

#### **A**lone

- Share the room – not the bed – with a baby.
- A baby should **only** sleep in an empty, safety-approved crib, bassinet or Pack 'n Play.
- A baby should never sleep with an adult, child or pet.

#### **B**ack

- A baby should **always** sleep on his or her back.
- A baby will not choke while sleeping on his or her back.
- A baby can breathe easier while sleeping on his or her back.

#### **C**rib

- A baby should **only** sleep in an empty, safety-approved crib, bassinet or Pack 'n Play. No bumper pads, pillows, soft toys, stuffed animals or blankets. These items can suffocate or strangle a baby.



### Правила безопасного сна

Безопаснее всего малышам спать в одиночку, на спинке и в собственной кроватке.

#### **В** одиночку

- Спите с ребенком в одной комнате, но не в одной кровати.
- Малыш должен спать **только** в пустой и безопасной детской кроватке, колыбели или кроватке-манеже.
- Младенцу нельзя спать со взрослыми, другими детьми и животными.

#### **На** спинке

- Малыш должен **всегда** спать на спинке.

- В таком положении ребенок не задохнется.
- Так ему будет легче дышать.

#### **В** собственной кроватке

- Малыш должен спать **только** в пустой и безопасной детской кроватке, колыбели или кроватке-манеже. Никаких бамперов, подушек, мягких игрушек и одеял: малыш может задохнуться!

- Use only a firm mattress with a fitted sheet in the crib.
- A baby should not be overdressed for sleep. Sleep clothing should be lightweight. Fitted, right sized sleepers and sleep sacks are best.
- A baby should never sleep on a soft surface, such as a sofa, cushion, pillow, chair or adult bed.

**Follow these steps for safe sleep every time, for every sleep. Tell others who care for your baby to do the same.**

## Other ways to help keep your baby safe while sleeping

- Do not let your baby get too hot. Keep room temperatures comfortable for an adult.
- Babies should get all recommended vaccinations (shots).
- No smoking near your baby, not at home or when driving.
- Breastfeed your baby. Babies fed breast milk are at lower risk for SIDS than are babies who were never fed breast milk. If you bring your baby to your bed for a feeding, place them back in their separate sleep area when you are done.
- Give your baby “tummy time” while awake and someone is watching. This helps prevent flat spots on your baby’s head, and helps head, neck and shoulder muscles get stronger.
- Think about using a pacifier at nap and bed time. If you are breastfeeding, wait to use a pacifier until breastfeeding is going well.

- В кроватке должен находиться только твердый матрас с пеленкой соответствующего размера.
- На ребенке не должно быть много одежды, и она должна быть легкой. Ему лучше спать в пижаме правильного размера или в пеленке.
- Грудничка нельзя ложить на мягкое (диван, надувной матрас, подушка, кресло, кровать для взрослых).

**Соблюдайте эти правила и попросите соблюдать их всех, кто ухаживает за вашим малышом.**

## Полезные советы

- Следите, чтобы ребенку не было жарко. Температура в комнате должна быть комфортна для взрослого.
- Делайте малышу все рекомендуемые прививки.
- Не курите рядом с ребенком, дома и за рулем.
- Кормите малыша грудью. Дети на грудном вскармливании менее подвержены риску внезапной детской смерти. Если для кормления вы взяли ребенка к себе в постель, по окончании положите малыша в обратно в его кроватку.
- Когда младенец не спит и находится под присмотром, дайте ему полежать на животике. Это поможет исключить синдром плоской головы и укрепит мышцы головы, шеи и плеч.
- Во время сна можно дать пустышку. Не давайте пустышку при грудном вскармливании, если ребенок хорошо кушает.

---

© April 17, 2020, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children’s Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.