

# Составьте план организации безопасного сна вашего ребенка

План организации безопасного сна является важным элементом снижения риска внезапной смерти ребенка (sudden unexpected infant death, SUID), в частности в результате синдрома внезапной детской смерти (СВДС).

*Самый безопасный способ сна ребенка:*



**в одной комнате с вами, но не в одной кровати**



**на твердой, плоской и ровной поверхности** (кровать, колыбелька или детский манеж)



**без подушек, одеял, игрушек и других мягких предметов;**



**в пижаме или конверте для сна**



**на спине, как во время дневного сна, так и ночью**

Отсканируйте или посетите



[srhd.org/safesleep](https://srhd.org/safesleep), чтобы посмотреть видеоролики и узнать больше о том, как составить план организации безопасного сна вашего ребенка.

*Поделитесь этим планом со всеми, кто ухаживает за вашим ребенком.*