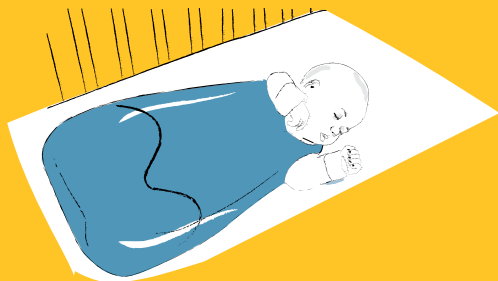


Bezpieczniejszy sen niemowląt

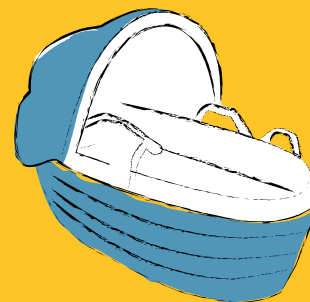
Zalecane działania:



- ✓ Do snu należy zawsze kłaść niemowlę na plecach.



- ✓ Niemowlę nie powinno mieć kontaktu z dymem w trakcie ciąży i po narodzinach.



- ✓ Przez pierwsze 6 miesięcy życia zaleca się kładzenie niemowlęcia do snu w osobnym łóżeczku lub koszyku, w tym samym pokoju co rodzic.



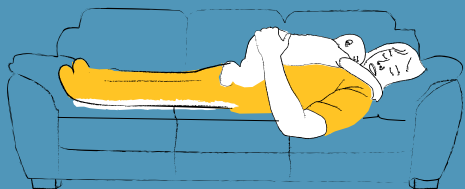
- ✓ Jeżeli jest to możliwe, zaleca się karmienie piersią.



- ✓ Należy stosować sztywny, płaski wodoodporny materac w dobrym stanie.



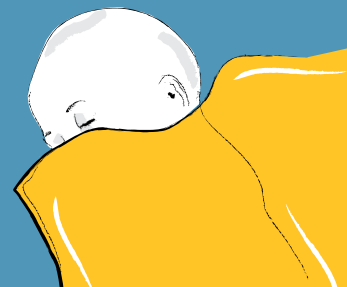
Czego należy unikać:



- ✗ Nigdy nie wolno zasypiać z niemowłkiem na kanapie lub fotelu.



- ✗ Nie należy spać w tym samym łóżku z niemowłkiem, jeżeli rodzic jest palaczem, spożywał alkohol bądź zażywał narkotyki lub jeżeli niemowle jest wcześniakiem albo miało niską masę urodzeniową.



- ✗ Nie wolno przegrzewać dziecka.
- ✗ Nie wolno zakrywać twarzy ani głowy niemowłcia podczas snu. Nie należy używać luźnej pościeli.

Należy stosować się do zaleceń podczas wszystkich drzemek, a nie tylko w przypadku snu nocnego.

Zespół nagłego zgonu niemowłąt (ang. Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) jest nagłą i nieoczekiwaną śmiercią dziecka bez wyraźnych przyczyn. Na chwilę obecną nie można w pełni zapobiec występowaniu zespołu, można jednak znacząco obniżyć ryzyko jego wystąpienia przez stosowanie się do naszych porad.

W razie jakichkolwiek pytań lub uwag można porozmawiać z pielęgniarką środowiskową lub położną lub skontaktować się z nami.

E-mail: info@lullabytrust.org.uk

Nr tel.: 0808 802 6869

Strona internetowa: www.lullabytrust.org.uk