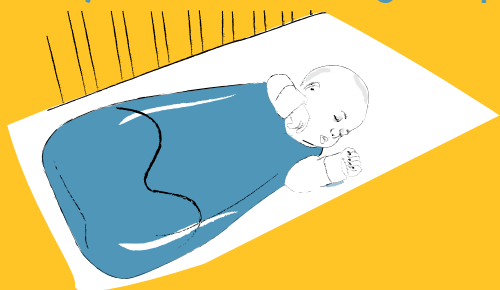


Saugesnis kūdikių miegas

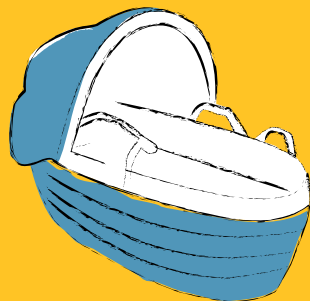
Dalykai, kuriuos Jūs galite padaryti:



- ✓ Visada kūdikį paguldykite miegoti ant nugaros



- ✓ Nėštumo metu ir po gimdymo kūdikį laikykite aplinkoje be cigarečių dūmų



- ✓ Pirmuosius 6 mėnesius kūdikį migdykite atskiroje lovelėje arba kilnojamoje vaikiškoje lovelėje tame pačiame kambaryje, kuriame Jūs miegate



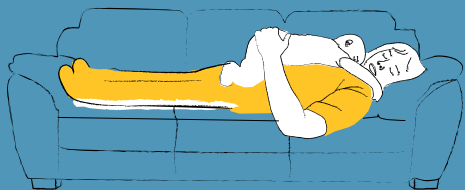
- ✓ Jeigu galite, kūdikį maitinkite krūtimi



- ✓ Naudokite tvirtą, plokščią ir vandeniui atsparų čiužinį geros būklės



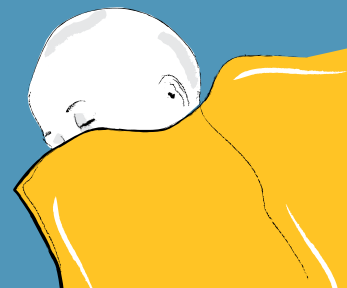
Dalykai, kurių reikia vengti:



X Niekada su kūdikiu nemiegokite ant sofos arba fotelio



X Nemiegokite su kūdikiu toje pačioje lovoje, jei rūkote, vartojate alkoholį ar narkotikus, arba, jei kūdikis gimė pirma laiku arba mažo svorio.



X Stenkitės, kad kūdikis per daug nesusiltų

X Kūdikiui miegant neuždenkite jo veiduko ir galvytės bei nenaudokite laisvų patalų.

Patarimais miegui vadovaukitės visą laiką, ne tik naktį.

Staigios kūdikio mirties sindromas (SKMS) yra staigi ir nenuspėjama kūdikio mirtis be jokios aiškios priežasties ir nors dar nėra žinoma, kaip visiškai išvengti SKMS, šios mirties tikimybę galima žymiai sumažinti vadovaujantis šiais patarimais.

Taip pat galite pasikalbėti su akušere arba Jus lankančiu sveikatos priežiūros darbuotoju, jei turite klausimų ar nerimą keliančių dalykų, arba susisiekiate su mumis

El. paštu: info@lullabytrust.org.uk

Telefonu: 0808 802 6869

Tinklapis: www.lullabytrust.org.uk