Безопасный сон младенцев

Что можно и нужно делать:



Всегда укладывайте ребенка спать на спину



Оберегайте ребенка от табачного дыма, не курите во время беременности и после родов



В течение первых 6 месяцев после рождения кладите ребенка спать в отдельную стационарную кроватку или переносную колыбельку в одной комнате с вами



Кормите ребенка грудью

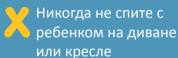


Используйте твердый, ровный, водонепроницаемый матрас в хорошем состоянии



Чего не следует делать:







Не спите с ребенком в одной постели, если вы курите, пьете, принимаете наркотические средства, или если ребенок родился преждевременно или с малым весом



Следите за тем, чтобы ребенок не перегревался

Не накрывайте ребенку лицо или голову во время сна и не пользуйтесь незакрепляемыми постельными принадлежностями

Следуйте этим советам всегда, когда укладываете ребенка спать днем, а не только во время ночного сна

Синдром внезапной смерти младенца (СВСМ) — это внезапная смерть младенца без всякой видимой причины. Хотя мы пока не знаем, как полностью исключить риск СВСМ, его можно существенно снизить, следуя приведенным пекомендациям.

Если у вас имеются вопросы или опасения, проконсультируйтесь с вашей акушеркой или патронажной сестрой либо обратитесь к

Эл. почта: info@lullabytrust.org.uk

Телефон: 0808 802 6869

Веб-сайт: www.lullabytrust.org.uk

Этот лифлет выпущен трастом Lullaby. Последнее обновление информации - март 2013 г. Текст утвержден Национальным комитетом ЮНИСЕФ в Великобритании. Регистрационный номер компании: 0100082. Прежнее название: Фонд изучения млаленческой смертности (FSID).