

Drošāks miegs mazuļiem

Lietas, ko varat darīt...



✓ Vienmēr lieciet bērnu gulēt, noguldot uz muguras



✓ Grūtniecības laikā un pēc bērna piedzimšanas neļaujiet bērnu ietekmēt cigarešu dūmiem



✓ Pirmo 6 mēnešu laikā lieciet bērnu gulēt atsevišķā parastā gultiņā vai groza tipa gultiņā, kas novietota jūsu guļamistabā



✓ Barojiet bērnu ar krūti



✓ Lietojiet stingru, plakanu, ūdensizturīgu matraci, kas ir labā stāvoklī



Lietas, no kurām jāizvairās...



X Nekad kopā ar mazuli neguliet uz dīvāna vai atzveltnes krēslā



X Neguliet vienā gultā ar bērnu, ja smēķējat, dzerat vai lietojat narkotikas /zāles vai ja bērns ir piedzimis priekšlaikus vai ar mazu svaru



X Neļaujiet mazulim pārāk sakarst
X Kamēr mazulis gul, nepārklājiet viņa seju vai galvu un novietojiet gultasveļu vaļīgi

Jums jāievēro šie ieteikumi vienmēr, nevis tikai liekot bērnu gulēt vakarā.

Zīdaiņa pēkšņas nāves sindroms (SIDS, Sudden Infant Death Syndrome) ir piepeša un negaidīta mazuļa nāve bez jebkāda redzama iemesla, un kaut arī mēs vēl nezinām, kā no tās pilnīgi izvairīties, ievērojot šos ieteikumus ir iespējams ievērojami samazināt zīdaiņu pēkšņas nāves sindroma iespēju.

Jūs varat aprunāties ar vecmāti vai patronāžas māsu, ja jums ir kaut kādi jautājumi vai bažas. Jūs varat sazināties arī ar mums

E-pasts: info@lullabytrust.org.uk

Tālrunis: 0808 802 6869

Tīmekļa vietne: www.lullabytrust.org.uk