

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.



- ✓ Karm dziecko piersią



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



Czego należy unikać:



X Nigdy nie wolno zasypiać z niemowlęciem na kanapie lub fotelu.



X Nie należy spać w tym samym łóżku z niemowlęciem, jeżeli rodzic jest palaczem, spożywał alkohol bądź zażywał narkotyki lub jeżeli



X Nie wolno przegrzewać dziecka
X Nie wolno zakrywać twarzy ani głowy niemowlęcia 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 niemowląt (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

Niniejsza ulotka została przygotowana przez fundusz Lullaby Trust. Informacje zostały zaktualizowane w marcu 2013 r. Treść zatwierdzona przez organizację UNICEF UK Zarejestrowana organizacja charytatywna nr 262161. Numer rejestracji firmy: 0100082. Poprzednio znana jako: The Foundation for the Study of Infant Deaths (FSID) (Fundusz na rzecz Badań nad Zgonami Niemowląt).