

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:



X Никогда не спите с ребенком на диване или кресле



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



X Следите за тем, чтобы ребенок не перегревался

X 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 рекомендациям.

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

Эл. почта: info@lullabytrust.org.uk

Телефон: 0808 802 6869

Веб-сайт: www.lullabytrust.org.uk