

# Bezpečný spánok pre bábätká

Čo preto môžete spraviť vy:



Vždy dajte vaše bábätko spinkať na chrbát



Nafajčite počas tehotenstva a ani po pôrode



Dajte bábätko spinkať do vlastnej postielky alebo košíka v tej istej izbe ako spíte vy počas prvých 6 mesiacov



Dojčíte svoje deti



Použite tvrdú, rovnú a vodovzdornú matrac v dobrej kondícii



## Čomu sa vyhýbať:



- ✗ Nikdy nespíte so svojim bábätkom na sedačke alebo v kresle



- ✗ Nespíte s bábätkom v tej istej posteli ako vy, ak fajčíte, pijete alkohol alebo beriete drogy, alebo ak sa vaše bábätko narodilo predčasne alebo ak malo nízku váhu pri narodení



- ✗ Nedovoľte, aby bolo vášmu bábätku príliš teplo
- ✗ Nezakryte bábätku tvár alebo hlavu počas spánku a nepoužívajte voľné pokrývky

Tieto rady by ste mali nasledovať pri každom spánku, nielen v noci.

Náhle úmrti novorodencov (SIDS v angličtine) znamená náhlu a neočakávanú smrť bábätku bez zjavného dôvodu, a aj keď nevieme ešte predísť tomuto syndrómu, je možné značne znížiť možnosť, že by k tomu došlo, ak budete postupovať podľa týchto rád.

Ak máte nejaké otázky alebo obavy, môžete sa porozprávať s pôrodnou sestrou alebo zdravotníčkou, alebo sa spojte s nami:

Email: [info@lullabytrust.org.uk](mailto:info@lullabytrust.org.uk)

Telefón: 0808 802 6869

Website: [www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)