

Bezpieczny sen

Poinformuj wszystkie osoby, które opiekują się dzieckiem o zasadach bezpiecznego snu niemowląt.

Ogólne zasady

- Kładź niemowlę na pleckach (do 1. roku życia)
- Wietrz sypialnię przed snem
- Zdejmij czapkę, śliniak, biżuterię, ozdoby
- Załóż odpowiednio dopasowany śpiworek
- Opcjonalnie zaoferuj smoczek do snu
- Nie spowijaj, jeśli maluch zaczyna się obracać
- Nie pal papierosów i unikaj używek

Miejsce snu maluszka

- Własne łóżeczko niemowlęce
- Stosunkowo twardy materac niemowlęcy
- Płaska powierzchnia (bez klinów i podwyższeń)
- Dobrze dopasowane prześcieradło (na gumce)
- Bez poduszki, kołderki, kocyka
- Bez ochraniaczy na szczebelki
- Puste łóżeczko bez żadnych zabawek i przytulanek
- W pobliżu opiekunów (do min. 6 miesięcy)

Otoczenie i temperatura

- Utrzymuj temperaturę w okolicy 20°C
- Ubieraj malucha podobnie jak siebie
- Monitoruj oznaki przegrzania lub wychłodzenia
- W razie potrzeby zdejmij lub dodaj warstwę
- Wybieraj ubranka z naturalnych materiałów ułatwiających termoregulację

Dodatkowe wskazówki

- ✓ Bujaczki, leżaczki i gniazdka nie stanowią bezpiecznego miejsca do snu
- ✓ Fotelika samochodowego staraj się używać wyłącznie w samochodzie
- ✓ Nie zasypiaj z maluchem na fotelu, sofie czy kanapie

NOTATKI:

Bezpieczny sen



Poinformuj wszystkie osoby, które opiekują się dzieckiem o zasadach bezpiecznego snu niemowląt.

A

"alone"
("samo")

Niemowlę powinno spać samo, czyli nie dzielić łóżka z dorosłymi, rodzeństwem czy zwierzętami domowymi. Ten punkt oznacza również brak w łóżeczku jakichkolwiek przedmiotów. Zostaje tylko maluszek w śpiworku i ewentualnie smoczek.

B

"back"
("plecy")

Niemowlę układamy w łóżeczku na pleckach. Nie na boku i nie na brzuszku. Według Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej u zdrowych niemowląt pozycja na pleckach nie zwiększa ryzyka zachłyśnięcia.

C

"crib"
("łóżeczko")

Niemowlę powinno spać w pobliżu opiekunów, ale w swoim własnym łóżeczku, na twardym materacu. Materace dorosłych są zwykle zbyt miękkie dla niemowląt. Bujaczki, gniazdko niemowlęce, kanapa czy fotel nie stanowią bezpiecznego miejsca do snu.

