

# АЗ

# СПЯ

# ПО

# ГЪРБ

## БЪДЕТЕ ВНИМАТЕЛНИ, КОГАТО ИЗПОЛЗВАТЕ ДЕТСКО СГЪВАЕМО КРЕВАТЧЕ /КОШАРА

Трябва да използвате тези легла само с малкия матрак който се продава заедно с тях. Преди всичко, никога не инсталирайте допълнителни матраци в тези легла, тъй като стените им са гъвкави и се деформират. Бебето може да се плъзне и да се заклеци между стената и допълнителният матрак. То се озовава в капан без да може да диша свободно.

## ЗАЩО НЕ ЛЕГНАЛО НАСТРАНИ?

Защото това е нестабилно положение: ако мърда, бебето може да се обърне по корем. Мерките за обездвижване са опасни защото пречат на бебето и не му позволяват да се движи свободно.

## А АКО ПОВРЪЩА?

Когато детето повръща един естествен рефлекс предотвратява вдишването на повърнатото. От друга страна, когато спи по гърб, главата на бебето е обърната настрани, надясно или наляво.

## И АКО ТО СЕ ОБРЪЩА САМО В ЛЕГЛОТО СИ?

Това значи, че бебето расте и трябва да му позволим да го прави. През този период ние трябва да бъдем още по-бдителни относно качеството на детското легло.

## А АКО ТЕМПЕРАТУРАТА Е ПО-ВИСОКА ОТ 18-20 °C?

Добре е да бъде непоткрито, едно боди, или гащеризонче може да бъде достатъчно през лятото.

## ТОВА НОВА МОДА ЛИ Е?

Не, тази препоръка се основава на многобройни изследвания, извършени по-специално от 1990 г. насам, които показват, че спането по гърб осигурява максимална безопасност за бебето спрямо риска от синдрома на внезапната детска смърт.

## ИЗГЛЕЖДА ПО-ДОБРЕ ПО КОРЕМ

Някои бебета с колики заспиват по-лесно по корем: в такъв случай може да ги приспим в ръце и след това да ги сложим внимателно в леглото... коликите обикновено изчезват към втория-третия месец. Ако ви се струва, че детето има болезнен рефлукс, говорете с педиатъра си и следвайте съветите му.

## ЗАЩО ДА ИГРАЕ ПО КОРЕМ?

Когато е будно, бебето може да бъде сложено по корем, за да свикне да се справя в тази позиция когато започне да се обръща само. Така се намалява и деформацията на черепа.

## ПО ГЪРБ, ЧЕРЕПЪТ СЕ СПЛЕСКВА

Това се нарича плагиоцефалия. Тя може да бъде избегната като насърчаваме бебето да обръща глава на едната или другата страна (с въртележка над леглото). Добре е, когато е будно и играе, бебето да лежи по корем.