

# Hátamon

# alszom

## VIGYÁZAT AZ ÖSSZECSUKHATÓ GYEREKÁGY HASZNÁLATAKOR!

Ezeket az ágyakat csak a velük árusított matracokkal szabad használni. Semmiképpen ne rakjanak az ágyba plusz matracot. Valójában az ágy rácsai rugalmasak és amikor a baba nekidől azoknak, a rácsok eltorzulhatnak, és a baba becsúszhat a rácsok és a plusz matrac közé, ezzel gátolva a szabad légzésben.

## MIÉRT NEM OLDALT FEKVE?

Az oldalt fekvés instabil helyzet: ha a baba mozgolódik, könnyen hason fekvébe találhatja magát. A baba szabad mozgását akadályozó tárgyak is veszélyesek lehetnek.

## ÉS HA FELÖKLENDEZIK?

Amikor a gyerek felökleendezik, egy természetes reflex megakadályozza abban, hogy belélegezze, amit kiköp. Másfelől, amikor háton fekvébe alszik, a baba feje jobbra vagy balra fordul.

## ÉS HA EGYEDÜL FORDUL MEG AZ ÁGYBAN?

Ez azt jelenti, hogy a gyermek növekszik és ilyenkor hagynunk kell őt. Ebben az időszakban még figyelmesebben kell az ágy minőségére ügyelnünk.

## ÉS HA MELEGEBB VAN, MINT 18-20°?

Jól ki kell takarni. Egy egyszerű body elég a babának nyárra.

## EZ EGY ÚJ DIVAT?

Nem. A következő ajánlás számos, 1990 óta folyó több tanulmányon alapul, melyek bizonyították, hogy a háton alvás nyújtja a lehető legnagyobb biztonságot csecsemőnek a bősőhalál ellen.

## HASON JOBBNAK TŰNIK

Sok csecsemőkorai hasfájással küzdő babának kényelmesebb, ha hason fekvébe alszik el: ekkor jobb elaltatni a karunkban és lefektetni őket finoman. A hasfájás kb. 2-3 hónapos korban magától elmúlik. Ha úgy tűnik, hogy a csecsemőnek fájdalmas refluxa van, mindenképp beszéljen a gyermekorvosával.

## MIÉRT HAGYJUK HASON JÁTSZANI?

Amikor a baba ébren van, akkor jobb, ha hason fekszik és így szokik hozzá ehhez a pozícióhoz. Ez azért is fontos, mert szükséges, amikor már önmagától fog fordulni. Továbbá, ez a testhelyzet csökkenti a koponya esetleges deformálódását.

## HÁTON FEKVE A KOPONYÁJA MEGNYOMÓDIK, ELFERDÜL

Ezt plagiocephalianak (ferdefejűségnek) nevezzük. Úgy tudjuk elkerülni, ha ösztönözzük a csecsemőt, hogy fordítsa oldalra a fejét és ha korán helyezzük hasra játszani.