

Аз спя на



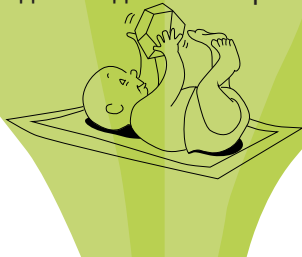
Някои прости съвети

- Винаги поставяйте бебето да спи на гърба си
- В бебешка кошара
- На твърд матрак, в спално чувалче с подходящ размер
- Без възглавници, юргани, одеяла, странични предпазители за кошара или плюшени играчки
- Ако е възможно, в спалнята на родителите
- Без тютюнопушене преди раждането или след това
- Стайна температура: 18-20°C



Когато бебето се обърне самостоятелно

Това означава, че бебето расте! Сега можем да го оставим да избере своята позиция за сън, като същевременно оставаме бдителни по отношение на средата му за сън (постелки, бельо) до 1-годишна възраст.



Защо не настрани?

Нестабилност: бебето може твърде лесно да се преобърне на корема си. А използването на предмети за подпиране е опасно, тъй като това може да попречи на спонтанните движения на детето.



А ако е по-топло от 20°C?

Трябва да обличате бебето според климата и стайната температура. Цяла пижама може да е всичко, от което се нуждаете през лятото.

Ако бебето ми спи на гръб, няма ли да се получи плоско място на главата му?

- Има прости стъпки за предотвратяване на плагиоцефалия:
- Оставете бебето да се движи свободно, когато е в леглото и при събуждане, така че да може да променя точките на опора за черепа.
 - Поставете движеща се играчка или настройте леглото така, че да насърчите бебето да обръща главата си към противоположната страна, където смятате, че може да се образува плоско място.
 - Редовно слагайте бебето по корем при събуждане. Това ще развие способността му да реагира в ситуации, в които се преобръща само.

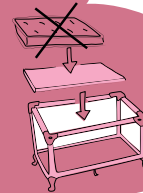
гърба си

На гърба – просто тенденция?

Не, мярка за безопасност! Много научни изследвания от 1990 г. насам показват, че това значително намалява риска от внезапна смърт. Опасностите от позицията за сън с лицето надолу са добре документирани, тъй като рискувате бебето да се задуши, нарушавайки терморегулацията му и ограничавайки дишането му.

Бъдете предпазливи със съгваемите бебешки кошари!

Използвайте съгваеми бебешки кошари само от време на време и само с оригиналния матрак. Използването на различен матрак е опасно: детето може да бъде притиснато и да се задуши между подвижната стена на кошарата и матрака.



А ако има храносмилателни проблеми?

Някои бебета страдат от колики през първите няколко месеца и им е по-удобно да спят по корем или в ръцете ви: опитайте леко да завъртите бебето по гръб, когато го поставите в кошарата. Не се притеснявайте, че бебето ще повърне, докато е на гърба си; това се предотвратява от естествен рефлекс.

Ако вашето бебе изпитва болка, не се колебайте да се консултирате с вашия педиатър.



Naitre
et Vivre

5 rue La Pérouse,
75116 Paris

01 47 23 05 08

contact@naitre-et-vivre.org

www.naitre-et-vivre.org