

# Faccio dodo sul dos



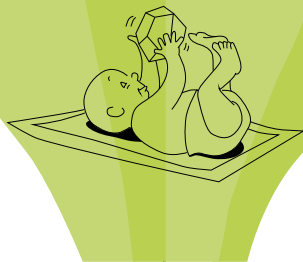
## Semplici consigli

- Dormire sempre sulla schiena
- In un letto con sponde,
- Su un materasso molto stabile, in un sacco a pelo di dimensioni adeguate,
- Senza cuscino, piumone, coperta o paracolpi per lettini, né felpé.
- Se possibile, nella camera dei genitori
- Senza fumare, prima o dopo la nascita.
- Temperatura ambiente: 18-20°C



## Quando si gira da solo?

Quando cresce... è possibile lasciargli scegliere la sua posizione, rimanendo molto vigili sull'ambiente del posto letto: biancheria, pupazzo... fino a 1 anno.



## Perché non sul lato?

È troppo instabile: il bambino si sposta facilmente sulla pancia. Gli oggetti per sorreggerlo sono pericolosi perché ostacolano i movimenti spontanei del bambino.

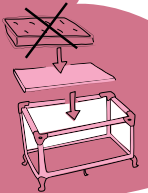


## Sulla schiena: una modalità?

No, una sicurezza! Molti studi scientifici realizzati fin dal 1990 hanno dimostrato che ciò riduce fortemente il rischio di morte infantile improvvisa. I pericoli della posizione ventrale Les dangers de la position ventrale sont établis car sono certi perché in questa posizione esiste un rischio di seppellimento, disturbi della termoregolazione e un rischio di confinamento respiratorio.

## Attenzione al letto a ombrello!

Utilizzare questo letto per un uso occasionale, solo insieme al materasso sottile di origine. Un materasso sovrapposto rende questo letto pericoloso: il bambino potrebbe rimanere bloccato tra il materasso e la parete flessibile, e soffocare.



## E se ci sono problemi di digestione?

Alcuni bambini hanno "coliche" per 2-3 mesi e si addormentano più facilmente sulla pancia o nelle braccia: ricordarsi di girare lentamente il bambino sulle spalle quando lo si mette a letto. In caso di rigurgito sulle spalle, l'inalazione viene evitata tramite un riflesso naturale. Se il bambino ha rilasci dolorosi, parlarne con il pediatra.



## Sulle spalle, la testa non rischia di appiattirsi?

- È possibile evitare la plagiocefalia con metodi semplici:
- Lasciare che il bambino si muova liberamente nel suo letto e al risveglio per consentirgli di variare i punti di appoggio del cranio;
  - Incoraggiarlo a girare la testa più spesso sul lato opposto di un appiattimento principiante spostando il mobile o il letto.
  - Posizionare regolarmente il bambino sulla pancia al suo risveglio: ciò svilupperà la sua capacità di reagire quando si girerà nel suo letto.

**Naitre et Vivre**  
5 rue La Pérouse,  
75116 Paris  
01 47 23 05 08  
contact@naitre-et-vivre.org  
www.naitre-et-vivre.org