

# Eu dorm

Naitre  
et Vivre

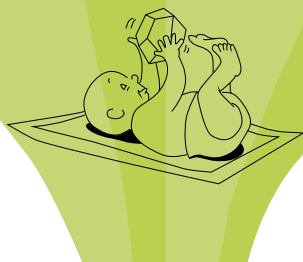
## Câteva sfaturi simple

- Bebelușul trebuie să doarmă întotdeauna în poziția culcat pe spate
- În pat de copii
- Pe saltea tare, în sac de dormit de mărime potrivită
- Fără perne, cuverturi, păaturi, apărătoare laterale sau jucării din pluș în pat
- De preferință, în camera părinților
- Fără consum de tutun înainte sau după naștere
- Temperatura camerei: 18-20°C



## Când bebelușul se rostogolește singur

Înseamnă că bebelușul se dezvoltă! În această fază, puteți lăsa bebelușul să-și aleagă singur poziția de somn, dar rămâneți foarte precaut în privința mediului de somn (așternutul, păturica) până la vârsta de 1 an.



## De ce nu culcat pe o parte?

Instabilitate: bebelușul se poate rostogoli prea ușor pe burtă, iar utilizarea obiectelor pentru susținere este periculos deoarece poate împiedica mișcările spontane ale bebelușului.



## Și dacă temperatura urcă peste 20°C?

Hainele cu care îmbrăcați bebelușul trebuie să fie potrivite condițiilor meteo și temperaturii camerei. Body-urile sunt excelente pentru anotimpul cald.

## Dacă bebelușul meu doarme pe spate, nu va avea cap turtit

Puteți preveni ușor plagiocefalia pozițională:

- Lăsați bebelușul să se miște liber în pat, astfel el își va putea modifica singur poziția capului și nu își va propti capul în același punct tot timpul.
- Schimbați locul caruselului sau al patului pentru a-l face pe bebeluș să-și miște capul în direcția opusă porțiunii capului care credeți că este afectată.
- Când bebelușul este treaz, întoarceți-l periodic pe burtă. Astfel, i se va dezvolta abilitatea de a reacționa atunci când se rostogolește singur.

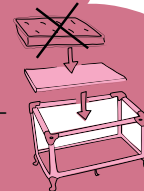
# pe spate

## Culcat pe spate – este oare doar un trend?

Nu, este o măsură de siguranță! Numeroase studii științifice realizate începând cu anul 1990 dovedesc că această poziție reduce în mod semnificativ riscul morții subite la sugari. Pericolele culcării bebelușului pe burtă sunt și ele bine documentate, riscurile includ sufocarea, întreruperea procesului de reglare termică și blocarea căilor respiratorii.

## Atenție când folosiți pătuț pliabil!

Folosiți pătuțul pliabil cât mai rar, în mod obligatoriu cu salteaua originală a patului. Înlocuirea salteii originale poate fi periculos: copilul poate rămâne prins între peretele flexibil al patului pliabil și saltea și se poate sufoca.



## Și dacă bebelușul are probleme cu digestia?

Mulți bebeluși suferă de colici în primele luni de viață și se simt mai bine adormind pe burtă sau ținută în brațe: încercați să întoarceți bebelușul pe spate încet în timp ce îl culcați în pătuț. Nu vă temeți că bebelușul regurgitează cât timp stă culcat pe spate, acest lucru este împiedicat de reflexe. Dacă bebelușul suferă de dureri la eliminarea gazelor, cereți sfatul medicului pediatru.



Naitre  
et Vivre

5 rue La Pérouse,  
75116 Paris

01 47 23 05 08

contact@naitre-et-vivre.org

www.naitre-et-vivre.org