

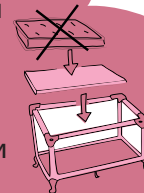
Я сплю на спине

На спине — просто мода?

Нет, мера безопасности! Многие научные исследования, проведенные с 1990 года, показывают, что это значительно уменьшает риск смерти ребенка в кроватке. Опасность сна лицом вниз хорошо задокументирована, так как вы рискуете удушить ребенка, нарушая его терморегуляцию и затрудняя ему дыхание.

Остерегайтесь переносных кроваток!

Используйте переносные кроватки лишь изредка, и только с оригинальным матрасом. Использование неподходящего матраса опасно: ребенок может застрять и задохнуться между гибкой стенкой кроватки и матрасом.



А если у него есть проблемы с перевариванием пищи?

Некоторые дети страдают от «колик» в течение первых нескольких месяцев и более спокойно засыпают на животике или на ваших руках: попробуйте осторожно перевернуть вашего ребенка на спинку, когда вы укладываете его в кроватку. Не беспокойтесь о срыгивании ребенка, лежащего на спине, этого не допустит естественный рефлекс. Если ваш ребенок испытывает болезненные ощущения, не стесняйтесь проконсультироваться у вашего педиатра.



Несколько простых советов

- Всегда укладывайте ребенка спать на спинке
- В детской кроватке
- На твердом матрасике, в спальном конверте подходящего размера
- Никаких подушек, одеял, покрывал, мягких прокладок или плюшевых игрушек
- Если возможно, укладывайте его в родительской спальне
- Не курите до и после родов
- Температура в комнате должна быть: 18-20°C



Когда ребенок переворачивается самостоятельно

Это означает, что он растет! Мы теперь можем позволить ему выбрать свое собственное положение для сна, сохраняя бдительность в отношении его окружения во время сна (постельное белье, одеяла) до возраста 1 года.



Почему не на боку?

Неустойчивая поза: ребенку слишком просто перевернуться на живот. А использовать удерживающие предметы опасно: они могут препятствовать свободным движениям малыша.



А если температура выше, чем 20° C?

Вы должны одевать ребенка в зависимости от климата и комнатной температуры. В летнее время достаточно может быть только ползунков.

Если мой ребенок спит на спине, не будет ли у него плоской голова на затылке?

Есть простые шаги для предотвращения плагиоцефалии:

- Пусть ваш ребенок свободно двигается в постели во время сна и после пробуждения, так, чтобы точка опоры его головы менялась.
- Отрегулируйте движущуюся игрушку или кровать таким образом, чтобы он поворачивал головку в другую сторону относительно того места, где по вашему, может образоваться плоскость.
- Регулярно кладите ребенка на животик после пробуждения. Это будет развивать его способность реагировать в ситуациях, когда он перекачивается самостоятельно.

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