

Я сплю на спині

Naitre
et Vivre



Прості поради

- Завжди вкладайте малюка для сну на спину.
- У ґратчастому ліжечку.
- На твердому матраці у конвертику відповідного розміру.
- Жодних подушок, перин, ковдр, бамперів і плюшевих іграшок.
- Якщо можливо, у кімнаті з батьками.
- Заборонено курити під час вагітності і після народження дитини.
- Температура в приміщенні повинна бути 20–18 °С.

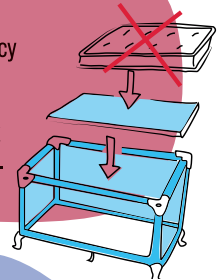
Що робити, якщо немовля перевертається самостійно?

Це означає, що дитина росте. Пізніше ви можете дозволити малюкові самостійно вибирати положення, але водночас необхідно уважно стежити за обстановкою під час сну: постільна білизна, м'яка іграшка тощо, доки дитині не виповниться 1 рік.



Особлива увага на ліжечко-манеж!

Використовуйте це ліжечко тільки час від часу та лише з оригінальним тонким матрацом. Додатковий матрац робить це ліжечко небезпечним: дитина може опинитися між м'якою стінкою та матрацом і задихнутися.



Чому не можна вклати дитину на бік?

Це положення надто нестабільне: дитина може легко перевернутися на живіт. Предмети, що утримують положення дитини, є небезпечними, оскільки вони перешкоджають її спонтанним рухам.



Що робити в разі підвищення температури навколишнього середовища вище 20 °С?

Одягати дитину слід залежно від пори року й температури в приміщенні. Для сну влітку досить простого боді.

Що робити, якщо дитина має проблеми з травленням?

У деяких дітей приблизно у 3-2 місяці починаються кольки, і їм зручніше засинати на животі або на руках – обережно переверніть дитину на спину, коли вона лежить у своєму ліжечку. У разі відригування на спині природний рефлекс запобігає вдиханню виділених мас. Якщо у вашої дитини виділення супроводжуються болем, зверніться до педіатра.



Якщо дитина лежить на спині, чи немає ризику, що її череп може деформуватися?

- Плагіоцефалії можна уникнути простими засобами:
- дозволяйте дитині вільно рухатися в ліжечку та під час неспання, завдяки чому малюк зможе змінювати точки опори для черепа;
- заохочуйте дитину частіше повертати голову в бік, протилежний тому, де почалася деформація, переставляйте мобіль або ліжечко;
- регулярно кладіть дитину на живіт, коли вона не спить: це розвине її здатність реагувати, коли вона самостійно перевертається в ліжечку.

Naitre
et Vivre

5 rue La Pérouse,
75116 Paris

01 47 23 05 08
contact@naitre-et-vivre.org

www.naitre-et-vivre.org