



Stosuj sześć zasad

1

Chroń dziecko przed dymem zanim jeszcze się urodzi, jak również po narodzinach. Jeśli palisz lub Twój partner jest palaczem, nigdy nie śpijcie z dzieckiem w tym samym łóżku.

2

Położ dziecko spać do łóżeczka, kołyski lub kosza Mojżesza. Nigdy nie zasypiaj z dzieckiem na sofie lub w fotelu, gdyż zwiększa to ryzyko jego zgonu o 50%.

3

Nigdy nie zasypiaj z dzieckiem po spożyciu alkoholu, zażyciu narkotyków, w tym leków wywołujących uczucie senności.

4

Do snu układaj dziecko na plecach ze stopami skierowanymi w dół łóżeczka.

5

Upewnij się, że głowa i twarz dziecka są odkryte i że nie jest mu zbyt gorąco. Temperatura w sypialni dziecka powinna wynosić 16-20°C.

6

Karm swoje dziecko piersią. W razie potrzeby, możesz skorzystać z dostępnej pomocy.

Przez pierwsze pół roku życia dziecko zawsze powinno spać w tym samym pokoju, w którym śpi jego rodzic czy opiekun.

Wspólnie możemy zapobiegać nieoczekiwanym zgonom dzieci w Lancashire każdego roku.

Więcej informacji znajdziesz na stronie www.lancashire.gov.uk wpisując w wyszukiwarkę „safer sleep for baby”.