



mai sigur

Un somn pentru bebelușul tău!

Urmați cei șase pași

1

Nu fumați în preajma copilului, nici înainte și nici după naștere. Dacă dvs. sau partenerul fumează, nu dormiți niciodată în același pat cu bebelușul.

2

Puneți bebelușul într-un pătuț, leagăn sau în coșulețul lui Moise pentru a dormi. Nu adormiți niciodată cu bebelușul pe canapea sau pe scaun; acest lucru poate crește riscul de deces cu 50%.

3

Nu adormiți niciodată cu bebelușul după ce ați băut alcool sau ați luat medicamente, inclusiv medicamente care pot crea o stare de somnolență.

4

Puneți bebelușul să doarmă pe spate, cu picioarele la baza pătuțului.

5

Lăsați capul și fața bebelușului neacoperite și asigurați-vă că nu are temperatură. Camera în care doarme trebuie să fie între 16-20°C.

6

Alăptați bebelușul. Puteți solicita asistență dacă este necesar.

Bebelușii trebuie să doarmă în aceeași cameră cu adulții care au grijă de ei în primele șase luni de viață, în timpul zilei și nopții.

Împreună putem reduce anual numărul de decese neașteptate ale bebelușilor în Lancashire.

Aflați mai multe accesând www.lancashire.gov.uk și căutați „un somn mai sigur pentru bebeluș”.

