Безпечний сон

Пам'ятка на холодильник і біля ліжечка

Правила для кожного сну дитини до року: і вночі, і вдень, і коли малюк задрімав на пів години.



ІМ'Я МАЛЮКА _____

ТЕЛЕФОН ПЕДІАТРА _____

СІМЕЙНИЙ ЛІКАР _____

Перед кожним сном

- [ ] Малюк лежить на спині
- [ ] Матрац твердий і рівний, простирадло на резинці
- [ ] У ліжечку нічого, крім дитини
- [ ] Ліжечко в кімнаті батьків
- [ ] У кімнаті 16-20 °C, на малюку спальник, без шапочки
- [ ] Поруч ніхто не курить

Ліжечко

- [ ] Твердий рівний матрац без нахилу
- [ ] Без подушок, ковдр, бортиків та іграшок
- [ ] Мобіль закріплений, малюк до нього не дотягується
- [ ] Окреме ліжечко, не доросле ліжко

Не для сну

- [ ] Диван і крісло
- [ ] Подушка для годування
- [ ] Автокрісло, візок і шезлонг
- [ ] Пристрої з нахилом

Тепло

- [ ] Тепло перевіряють на грудях або потилиці
- [ ] Спальник замість ковдри
- [ ] Без шапочки вдома
- [ ] Без грілок і електроковдр

Ще знижує ризик

- [ ] Грудне годування, навіть часткове
- [ ] Пустушка на сон, без шнурка
- [ ] Повітря без диму й вейпів
- [ ] Щеплення за календарем