Сон у коконі

Чек-лист для батьків новонародженого

Кокон допомагає в перші тижні. Щойно малюк пробує перевертатися, переходьте на спальник з відкритими ручками.



ВАГА МАЛЮКА

РОЗМІР КОКОНА

ПЕРШІ СПРОБИ ПЕРЕВЕРНУТИСЯ

Перед сном у коконі

- [ ] Малюк лежить на спині
- [ ] Між грудьми й коконом проходять два-три пальці
- [ ] Ніжки згинаються й розводяться
- [ ] Кокон нижче плечей, обличчя відкрите
- [ ] У ліжечку нічого, крім дитини, і ковдри зверху немає
- [ ] У кімнаті 16-20 °C, без шапочки
- [ ] Малюк ще не пробує перевертатися

Як обрати кокон

- [ ] Розмір за вагою і зростом
- [ ] Тканина дихає: бавовна або муслин
- [ ] Вільний мішечок для ніжок
- [ ] Горловина нижче підборіддя, без капюшона
- [ ] Блискавка знизу для підгузка
- [ ] Два кокони: один на малюку, другий у пранні

Не сповивати

- [ ] Коли малюк спить з вами в одному ліжку
- [ ] Коли є температура чи інфекція
- [ ] В автокріслі, слінгу чи ергорюкзаку

Пора на спальник

- [ ] Малюк пробує перевертатися
- [ ] Щоночі вивільняє ручки
- [ ] Рефлекс Моро слабшає
- [ ] Краще засинає з кулачками біля обличчя

Нотатки

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____