Безопасный сон

Памятка на холодильник и у кроватки

Правила для каждого сна ребенка до года: и ночью, и днем, и когда малыш задремал на полчаса.



ИМЯ МАЛЫША _____

ТЕЛЕФОН ПЕДИАТРА _____

СЕМЕЙНЫЙ ВРАЧ _____

Перед каждым сном

- [ ] Малыш лежит на спине
- [ ] Матрас твердый и ровный, простыня на резинке
- [ ] В кроватке ничего, кроме ребенка
- [ ] Кроватка в комнате родителей
- [ ] В комнате 16-20 °C, на малыше спальник, без шапочки
- [ ] Рядом никто не курит

Кроватка

- [ ] Твердый ровный матрас без наклона
- [ ] Без подушек, одеял, бортиков и игрушек
- [ ] Мобиль закреплен, малыш до него не дотягивается
- [ ] Отдельная кроватка, не взрослая кровать

Не для сна

- [ ] Диван и кресло
- [ ] Подушка для кормления
- [ ] Автокресло, коляска и шезлонг
- [ ] Устройства с наклоном

Тепло

- [ ] Тепло проверяют на груди или затылке
- [ ] Спальник вместо одеяла
- [ ] Без шапочки дома
- [ ] Без грелок и электроодеял

Еще снижает риск

- [ ] Грудное вскармливание, даже частичное
- [ ] Пустышка на сон, без шнурка
- [ ] Воздух без дыма и вейпов
- [ ] Прививки по календарю