Сон в коконе

Чек-лист для родителей новорожденного

Кокон помогает в первые недели. Как только малыш пробует переворачиваться, переходите на спальник с открытыми ручками.



ВЕС МАЛЫША _____

РАЗМЕР КОКОНА _____

ПЕРВЫЕ ПОПЫТКИ ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ _____

Перед сном в коконе

- [ ] Малыш лежит на спине
- [ ] Между грудью и коконом проходят два-три пальца
- [ ] Ножки сгибаются и разводятся
- [ ] Кокон ниже плеч, лицо открыто
- [ ] В кроватке ничего, кроме ребенка, и одеяла сверху нет
- [ ] В комнате 16-20 °C, без шапочки
- [ ] Малыш еще не пробует переворачиваться

Как выбрать кокон

- [ ] Размер по весу и росту
- [ ] Ткань дышит: хлопок или муслин
- [ ] Свободный мешочек для ножек
- [ ] Горловина ниже подбородка, без капюшона
- [ ] Молния снизу для подгузника
- [ ] Два кокона: один на малыше, второй в стирке

Не пеленать

- [ ] Когда малыш спит с вами в одной кровати
- [ ] Когда есть температура или инфекция
- [ ] В автокресле, слинге или эргорюкзаке

Пора на спальник

- [ ] Малыш пробует переворачиваться
- [ ] Каждую ночь освобождает ручки
- [ ] Рефлекс Моро слабеет
- [ ] Лучше засыпает с кулачками у лица

Заметки

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