

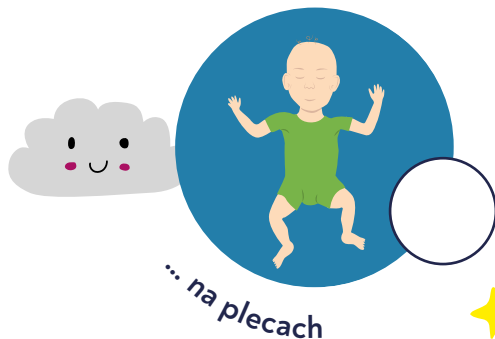
Bezpieczniejszy sen Kamienie milowe w rozwoju niemowląt



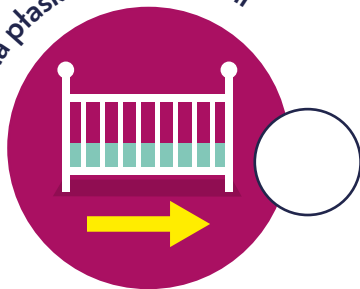
Mogę już spać...



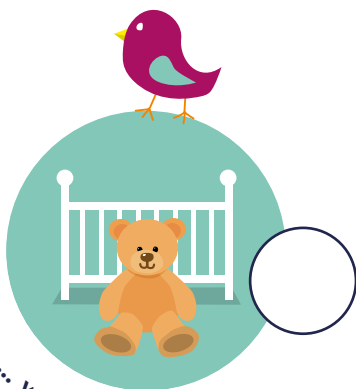
... bez czapki i dodatkowych warstw



... na płaskiej powierzchni



... w pustym łóżeczku



... ze stopami w nogach łóżeczka





CZEGO NIEMOWLĘTA POTRZEBUJĄ PODCZAS SNU?

Na oddziale noworodkowym niemowlęta bywają otoczone opieką, która nie spełnia zaleceń dotyczących bezpiecznego snu. Zawsze istnieje ku temu przyczyna medyczna. Po opuszczeniu oddziału noworodkowego maluchem należy zawsze opiekować się zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpiecznego snu, chyba że wyraźnie zalecono, aby robić inaczej. Pozwala to zmniejszyć zagrożenie nagłą śmiercią łóżeczkową (SIDS).

UŁÓŻ MNIE NA PLECACH

Niemowlęta potrafią regulować temperaturę ciała, jeśli leżą na plecach i nie są zbyt opatulone. Łatwiej też wtedy zadbać, aby nie zakrywały sobie buzi i nie wtulały jej w miękką pościel.

ZAPEWNIJ MI TWARDY I PŁASKI MATERAC

Pozycja „podbródek do klatki piersiowej” może być niebezpieczna dla niemowląt, bo utrudnia im oddychanie. Kładzenie dziecka na płaskiej powierzchni pomaga utrzymać brodzie z dala od klatki piersiowej. Czasami łóżeczko można ustawić pod kątem, aby złagodzić refluks, ale nie ma dowodów na poparcie tej praktyki.

Nie zaleca się spania w jednym łóżku z niemowlęciem, które przebywało na oddziale noworodkowym. Nigdy nie należy spać z dzieckiem na kanapie.

Aby uzyskać informacje na temat warunków do spania dla bliźniąt lub trojaczków, zapoznaj się z poradami **The Lullaby Trust**. **SKANUJ TUTAJ**



ZDEJMIJ MI CZAPKĘ I DODATKOWE WARSTWY

Niemowlęta muszą tracić ciepło przez głowę, a zbytne opatulanie może im utrudniać utrzymanie prawidłowej temperatury ciała. Przegrzewanie niemowlęcia może być niebezpieczne.

OPRÓŻNIJ ŁÓŻECZKO (wyjmij gniazdko i zabawki)

Śpiące niemowlęta lubią oddychać przez nos. Małe noski należy trzymać z dala od kocyków. Nie używaj kokonów, gniazdek, poduszek, hamaków ani ochraniaczy na szczebelki w łóżeczku, w którym dziecko śpi.

UŁÓŻ MNIE STOPAMI W NOGACH ŁÓŻECZKA

Ułożenie niemowlęcia stopami blisko dolnej krawędzi łóżeczka utrudnia dziecku wsunięcie się pod przykrycie i sprawia, że buzia malucha pozostaje odsłonięta. Może w tym również pomóc śpiworek dopasowany do wagi dziecka.

KOŁYSANKI

Niemowlęta uwielbiają słuchać twojego głosu i wszystko im jedno, czy umiesz ładnie śpiewać. Możesz śpiewać dziecku dowolne piosenki; świetnie się sprawdzą nawet twoje ulubione piosenki pop. Oto przykładowa kołysanka.

SŁONECZKO JUŻ

Słoneczko już gasi złoty blask
Za chwilę niebo błysnie czarem gwiazd
Dobranoc...
Dobranoc...
Dobranoc już...



National Institute for Health and Care Research

