

Etape pentru un somn mai sigur al bebelușilor



Sunt gata să dorm...



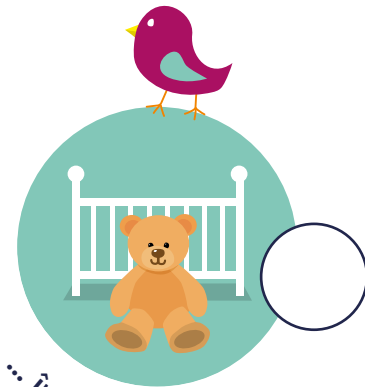
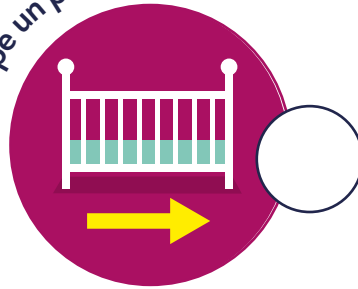
... pe spate



... fără căciulă și haine în exces

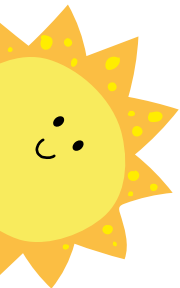


... pe un pat drept



... într-un pat gol

... cu picioarele la baza patului





DE CE AU NEVOIE BEBELUȘII ÎN TIMPUL SOMNULUI?

Cât timp bebelușii se află în unitatea de neonatologie, este posibil să fie îngrijiți într-un mod care nu este în concordanță cu recomandările pentru un somn mai sigur. Întotdeauna există un motiv medical pentru acest lucru. Toți bebelușii ar trebui să urmeze recomandările pentru un somn mai sigur atunci când părăsesc unitatea de neonatologie, cu excepția cazului în care vi s-a spus în mod expres altceva. Acest lucru ajută la reducerea riscului de sindrom de moarte subită a sugarului (SIDS).

DORM PE SPATE

Bebeluşii își pot menține o temperatură corporală adecvată dacă dorm pe spate și nu sunt îmbrăcați cu prea multe haine. De asemenea, bebeluşii trebuie să aibă fața complet descoperită și să nu fie în contact cu o lenjerie de pat moale.

PĂSTREAZĂ PATUL FERM ȘI DREPT

O poziție cu „bărbia lipită de piept” poate fi periculoasă pentru bebeluși deoarece le îngreunează respirația. Menținerea bebeluşului pe o suprafață dreaptă ajută la evitarea contactului bărbiei cu pieptul. Uneori, patul bebeluşului poate fi înclinat

Nu este recomandat să te culci în același pat cu un bebeluş care a fost internat în secția de neonatologie și nu ar trebui niciodată să dormi pe o canapea cu bebeluşul. Pentru mai multe informații despre planurile de somn pentru gemeni sau tripleți, te rugăm să consulți sfaturile de la [The Lullaby Trust](#). SCANEAZĂ codul de aici pentru mai multe informații.



pentru a ajuta bebeluşii care au probleme de regurgitare, deși nu există dovezi care să arate că acest lucru ar ajuta.

SCOATE-MI CĂCIULA ȘI HAINELE ÎN EXCES

Bebeluşii transpiră prin cap, iar învelirea lor excesivă poate îngreuna menținerea unei temperaturi adecvate. Este periculos pentru un bebeluş să se supraîncălzească.

ȚINEPATUL GOL (fără perne și jucării)

Bebeluşii preferă să respire pe nas. Nările lor mici nu trebuie să atingă păturile. Nu țineti coșuri de dormit, perne, hamace sau aparători de pat în locul în care culcați bebeluşul.

PUNE-MI PICIOARELE LA BAZA PATULUI

Așezarea bebeluşului la baza patului îi îngreunează acestuia mișcările excesive sub pătură și asigură menținerea feței descoperite. Un sac de dormit care să corespundă greutateii bebeluşului poate fi util.

CÂNTEC DE LEAGĂN

Bebeluşilor le place să-ți audă vocea și pentru ei nu contează dacă cânti fals sau nu. Poți cânta orice cântec îți place. Chiar și cantecele pop pot deveni cântece de leagăn minunate. Iată un cântec de leagăn pe care îl poți cânta copilului tău:

TU STELUȚĂ MITITICĂ

Tu steluță mititică
M-ajută să dorm fără frică
Tu de sus din cer privești
Toată noaptea imi zămbești
Tu steluță mititică
M-ajută să dorm fără frică



National Institute for Health and Care Research

