

# Bezpečnější spánek pro miminka

## Bezpečnější spánek pro miminka



- ✓ Vždy ukládejte miminko ke spánku na záda



- ✓ Během těhotenství a po porodu udržujte vaše miminko v nezakouřeném prostředí



- ✓ V prvních 6 měsících ukládejte miminko ke spánku do samostatné postýlky nebo do košíku pro miminka, umístěném ve stejné místnosti, ve které jste vy



- ✓ Kojte své dítě



- ✓ Používejte matraci, která je pevná, rovná, nepromokavá a v dobrém stavu



## Čemu se vyhnout:



**X** Nikdy nespěte s dítětem na sedačce nebo v křesle



**X** Nespěte s miminkem ve stejné posteli pokud jste kuřákem, pijete alkohol, používáte drogy nebo pokud bylo dítě narozené předčasně nebo s nízkou porodní váhou



**X** Nedovolte, aby se miminko přehřálo  
**X** Při spaní nezakrývejte miminku tvář nebo hlavu a nepoužívejte volné ložní prádlo

## Těmito pokyny se řiďte nejen pro noční spánek, ale také pro odpočinkové spaní

Syndrom náhlého úmrtí kojenců (SIDS) je náhlé a neočekávané úmrtí dítěte bez zjevného důvodu a i když ještě nevíme, jak zcela zabránit výskytu SIDS, je možné významně snížit pravděpodobnost syndromu následováním těchto rad.

Můžete také promluvit s porodní asistentkou nebo pečovatelkou, pokud máte nějaké dotazy nebo obavy, nebo můžete kontaktovat nás  
**E-mail:** [info@lullabytrust.org.uk](mailto:info@lullabytrust.org.uk)  
**Telefon:** 0808 802 6869  
**Webové stránky:** [www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)