

# Безпечніший сон для малят

## Що ви можете зробити



✓ Завжди вкладайте спати дитину на спину



✓ Під час вагітності та після народження утримуйтеся від паління



✓ Вкладайте спати дитину в окреме ліжко або ліжко-корзинку в тій самій кімнаті, в якій спите самі протягом перших 6 місяців



✓ За можливості, годуйте дитину грудьми



✓ Використовуйте твердий, плоский, водонепроникний матрац у хорошому стані





**X** Ніколи не спіть на дивані або кріслі з дитиною



**X** Не спіть в одному ліжку з дитиною, якщо ви палите, випиваєте, або вживаєте наркотики, або якщо ваша дитина народилася недоношеною або з малою вагою при народженні



**X** Не допускайте, щоб вашій дитині було занадто жарко

**X** Не закривайте обличчя та голову дитини під час сну та не використовуйте вільну постільну білизну

### Дотримуйтесь цих рекомендацій також і під час короткого сну, а не лише для нічного сну

**Синдром раптової смерті немовлят (СРСН)** - це раптова та неочікувана смерть немовляти без видимих причин. Хоча ми ще не знаємо як повністю попередити СРСН, можна значно знизити вірогідність цього, дотримуючись порад.

Ви також можете поговорити зі своєю акушеркою або медичним працівником, якщо у вас є якісь запитання або хвилювання, або зв'яжіться з нами

Ел.пошта: [info@lullabytrust.org.uk](mailto:info@lullabytrust.org.uk)

Телефон: 0808 802 6869

Вебсайт: [www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)