

Bezpečnejší spánok pre vaše dieťa

Je smutné keď niektoré deti náhle umierajú a nezdá sa že by existoval dôvod alebo choroba. Lekári to nazývajú "Náhle úmrtie" alebo "Syndróm náhleho úmrtia" (SIDS).

Lekári zistili, že môžete znížiť riziko vzniku tejto udalosti u vášho dieťaťa ak budete dodržiavať "poradenstvo bezpečného spánku".

Uložte vaše dieťa spať na chrbte.

- Dajte nožičky dieťaťa ku spodnej časti postielky
- Nedávajte vankúš alebo perinu do blízkosti vášho dieťaťa
- Upravte a postelíte prikrývku tak aby nebola vyššie ako ramená vášho dieťaťa

Nefajčite počas tehotenstva alebo v blízkosti vášho dieťaťa.

- Nedovoľte, aby ostatní fajčili v blízkosti vášho dieťaťa.
- Neberte svoje dieťa do zafajčenej miestnosti alebo domu.

Nedopustite, aby bolo vášmu dieťaťu príliš horúco.

- Veľa oblečenia a prikrývok môže vaše dieťa prehriať
- Ak je bruško alebo tvár dieťaťa veľmi horúca alebo spotená, dajte dole niektoré vrstvy
- Ruky a nohy vášho dieťaťa môžu byť studené - to je normálne

Ak používate perinku, vaše dieťa bude potrebovať mať len body a plienku.

Nezakrývajte hlavu vášho dieťaťa.

- Nebalte dieťa do hrubých prikrývok, používajte len tenké
- Nebalte dieťa veľmi tesne
- Deti nepotrebujú horúce miestnosti - udržiavajte teplotu v miestnosti okolo 18C

Najbezpečnejšie miesto pre spánok vášho dieťaťa je v postielke v izbe s vami.

NIKDY nespíte so svojim dieťaťom na pohovke alebo kresle.

Ak spíte so svojim dieťaťom v posteli, nepite alkohol, neberte drogy ani nefajčite.

- Uistite sa, že vášmu dieťaťu nie je v posteli príliš horúco.
- Neprikrývajte ho perinou
- Udržujte svoje dieťa preč od vankúšov

A na záver dojčite svoje dieťa ak môžete. Dojčenie môže výrazne znížiť riziko náhleho úmrtia v postielke.