



Безопасный сон для моего малыша!

Дети в младенческом возрасте спят охотно и много – до 20 часов в сутки.

Здесь показано, что нужно, чтобы сон малыша был безопасным.



Вот какой сон безопасный для моего малыша!

Накормленные младенцы спят лучше!

В детской кроватке в спальне родителей!

В помещении, где не курят!

Малыш должен спать на спине, всегда!

Пустышка также может улучшить сон!

В спальном мешке для младенцев, без одеяла!

Никакого гнездышка, никакой подушки, никаких покрывал и никаких мягких игрушек!

Без овчины и водонепроницаемой подложки!

По возможности укладывать малыша спать в одинаковое время!

Температура для сна от 16° до 18° С, помещение хорошо проветривать!



С дополнительной информацией можно ознакомиться в коротком видеоролике на тему безопасного сна младенцев. Сосканируйте код с помощью смартфона!

Информация по «Земельной инициативе по здоровью матери и ребенка» приведена на сайте: www.praeventionskonzept.nrw.de

Издатель
Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen
Fürstenwall 25
40219 Düsseldorf
Fax 0211 855-3211
info@mags.nrw.de
www.mags.nrw

Редакция
Landeszentrum Gesundheit
Nordrhein-Westfalen (LZG.NRW)
Gesundheitscampus 10
44801 Bochum
Telefon: 0234 91535-0
poststelle@lzg.nrw.de
www.lzg.nrw.de
© MAGS, Januar 2019
überarbeitete Auflage

Печатное издание можно заказать:
в Интернете: www.mags.nrw/broschuerenservice

Получено от:



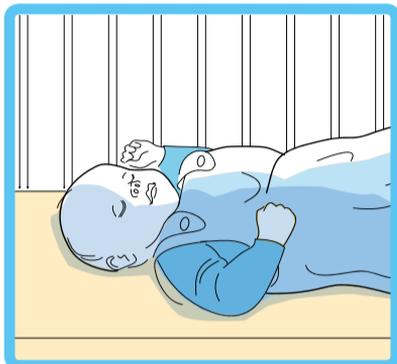
Повесьте на стену

Вот какой сон безопасный для моего малыша!

Имя:

Дата рождения:

Фото моего малыша



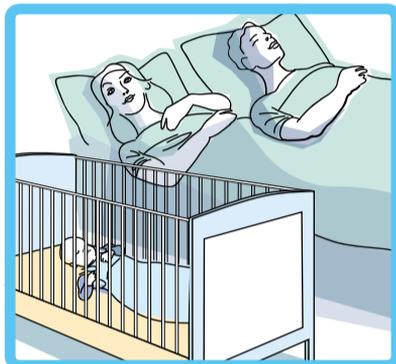
Малыш должен спать на спине, всегда!

Для сна укладывайте своего малыша с самого начала на спину! Это самое безопасное положение для сна младенца.



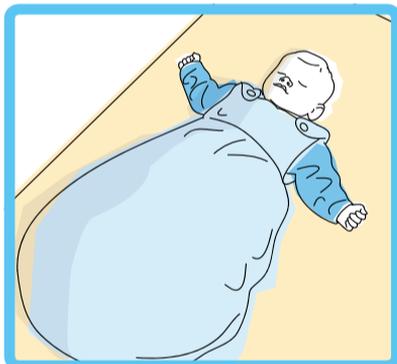
Курение? Нет!

Курение особенно вредно для вашего ребенка! В месте, где находится ребенок, вообще нельзя курить! Это касается также ваших друзей и гостей.



Детская кроватка в спальне родителей!

Здесь малышу спать лучше всего. Близость родителей благотворно влияет на сон младенца.



Спальный мешок для младенцев, без одеяла!

Спальный мешок должен подходить для ребенка по размеру: размер 50 – 56 для новорожденного обычного размера. Дополнительная информация представлена в буклете «Надежный спальный мешок для младенца».



В кроватке должно быть просторно!

Никаких подушек, покрывал, гнездышек и мягких игрушек! Эти вещи могут затруднить свободное дыхание ребенка и привести к его перегреву.



Пустышка для сна!

Пустышка также может улучшить сон.



Кормление грудью. По возможности до 6 месяцев!

Младенцы, которых кормят грудью, меньше болеют и лучше спят.



В помещении не должно быть слишком тепло, его следует проветривать!

Идеальная температура в помещении составляет от 16° до 18° С. Матрац и подложка должны пропускать воздух. В доме не носить головной убор и перчатки.



По возможности укладывать малыша спать в одинаковое время!

Постоянные изменения в распорядке дня приводят к стрессу у ребенка и родителей. Поэтому попробуйте укладывать его спать всегда в одно и то же время. Ваш ребенок начнет спать непрерывно от 5 до 6 часов только через несколько месяцев.