

## Правила безопасного сна младенца

1. Обратите внимание на организацию безопасного места для сна: поверхность должна быть жесткой, натяжная простынь на резинке, соответствовать размеру матраса. Избегайте мягких объемных постельных принадлежностей, которые могут перекрыть доступ воздуха к ребенку. Подушки, одеяла, плюшевые игрушки и бортики в кроватке - небезопасны для грудного ребёнка, - это риск синдрома внезапной смерти.
2. Располагайте малыша в позе на спине, даже если сон короткий. Такая поза снижает риск синдрома внезапной смерти младенца.
3. Не допускайте перегрева малыша. Перегрев снижает уровень кислорода в крови и вызывает удушье. Комфортные условия для сна: комнатная температура должна быть в зимнее время 18-22°C, в летнее 19-24°C, влажность 45-55%.
4. Одежда для сна должна быть из натуральных материалов, которую ребенок не сможет расстегнуть, натянуть на лицо, запутаться. Удобно использовать детский спальный мешок.
5. Младенец должен спать отдельно, но в одной комнате с родителями. от родителей или других детей.
6. Придерживайтесь грудного вскармливания.
7. Ребёнка, находящегося на искусственном вскармливании, не кладите спать с бутылочкой.
8. Если ваш ребенок засыпает в коконе для сна, качелях или на переноске, обязательно переложите на ночной сон его на ровную поверхность для того, чтобы не было препятствия для дыхания.
9. Берегите ребенка от сигаретного дыма, токсические вещества, выделяемые с дымом, могут вызвать удушье.

