

# Un somn mai sigur pentru bebeluși

## Lucruri pe care le puteți face:



- ✓ Așezați întotdeauna bebelușul pe spate pentru a dormi



- ✓ Feriți-vă bebelușul de fum în timpul sarcinii și după naștere



- ✓ În primele șase luni, culcați bebelușul într-un pătuț separat sau într-un coș în aceeași cameră cu dumneavoastră



- ✓ Alăptează-ți bebelușul



- ✓ Folosiți o saltea fermă, plată, impermeabilă și într-o stare bună



## Lucruri de evitat:



**X** Nu dormiți niciodată cu bebelușul pe o canapea sau într-un fotoliu



**X** Nu dormiți în același pat cu bebelușul dacă fumați, consumați alcool sau droguri, ori dacă bebelușul dumneavoastră s-a născut prematur sau cu greutate corporală scăzută



**X** Evitați să permiteți ca temperatura corporală a bebelușului să crească prea mult

**X** Nu acoperiți fața sau capul bebelușului în timpul somnului și nu folosiți lenjerie de pat nefixată în siguranță

## Acest sfat trebuie urmat pentru orice perioadă de somn, nu numai în timpul nopții

**Sindromul morții subite a sugarului (SIDS) este reprezentat de moartea subită și neașteptată a bebelușului din motive neevidente; cu toate că nu știm încă felul în care se poate preveni complet SIDS, posibilitatea ca acesta să intervină poate fi substanțial diminuată dacă se urmează aceste sfaturi.**

**De asemenea, puteți discuta cu moașa sau asistentul sanitar care vă vizitează dacă aveți întrebări sau îngrijorări, ori puteți lua legătura cu noi**  
**E-mail: [info@lullabytrust.org.uk](mailto:info@lullabytrust.org.uk)**  
**Telefon: 0808 802 6869**  
**Pagină web: [www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)**

Această broșură este produsă de Lullaby Trust. Informațiile au fost actualizate ultima dată în martie 2013. Formularea este aprobată de UNICEF UK Organizație caritabilă înregistrată cu nr. 2621 61. Număr de înregistrare a companiei 0100082. În trecut a purtat denumirea de Fundația pentru Decesul Infanțil (FSID).