

Bulgaarse vertaling uit het Nederlands van: "Slaap, kindje, slaap ... zeven actiepunten voor een veilige slaap!"

Основни послания за безопасен сън за бебета

• Винаги поставяйте бебето да спи по гръб

Най-безопасната позиция за спане на бебето е по гръб. Ако бъде поставено на една страна, то може да се обърне по корем и това да попречи на дишането му. Това повишава и рискът от синдрома на внезапната детска смърт в леглото.

- Можете да предотвратите обръщането на бебето по корем, като използвате спален чувал.
- Когато бебето ви е будно, поставяйте го по корем, за да може да играе и да гледа какво става около него.

• Избягвайте пушенето и пасивното пушене

Пасивното пушене е много опасно за бебето. Освен повишен риск от внезапна смърт по време на сън през първата година от живота му, то ще бъде и много по-податливо на настинки, бронхити и ушни инфекции, както и с много по-голям риск от развитие на астма.

• Проверявайте редовно спящото бебе и го дръжте близо до себе си

През деня дръжте бебето със себе си в дневната, а през нощта, ако е възможно, добре е до 6-месечна възраст да спи възможно най-близо до леглото ви.

- Бебелефонът не е достатъчен.
- Спането заедно с бебето на леглото или на дивана не е безопасно.
- Проверявайте как е заспало бебето ви след продължителен пристъп на плач. Необходимо е специално наблюдение и ако детето заспи в кошарата си за игра.
- Наблюдението на дихателните движения на детето ви дава фалшиво чувство на сигурност.

• Уверете се, че детето ви не е на твърде топло

Уверете се, че на детето ви не е твърде топло – температура на околната среда между 18° и 20° е идеална. Обръщайте специално внимание на съчетанието от дрехи, завивки и стайна температура. Главата и лицето на детето никога не трябва да са покрити.

• Използвайте безопасно легло или кошарка и безопасни завивки за леглото

Безопасното легло или кошарка имат страници с отворена конструкция. Относително твърдият и достатъчно дебел матрак трябва да запълва добре краищата на леглото. Преносимите легла за пътуване не са подходящи за ежедневна ползване.

Избягвайте материали:

- които намаляват циркулацията на въздуха, като протектори за ръбове, покривки за матраци, легла с балдахин и др.;
- които са твърде топли за детето ви, като топли дрехи, завивки и др.;
- които могат да покрият лицето на детето, като големи меки играчки, животни и др.;
- които могат да предизвикат задавяне на детето, като биберон, верижка за биберон, панделки, връзки и др.

• Никога не давайте на детето лекарство, което може да повлияе върху механизмите на съня и събуждането

Избягвайте сиропи или капки със сънотворни съставки, тъй като те може да направят тежък съня на детето. Никога не използвайте лекарства, без да сте се консултирвали с посещаващия ви лекар.

- **Уверете се, че детето ви почива достатъчно и има постоянен режим**

Всяка внезапна промяна в средата на детето (шумни посетители, движения, първо оставане при детегледачка и др.) лесно разстройва бебето. Промяната в режима на сън е рисков фактор за синдрома на внезапна смърт по време на сън. Уверете се, че детето ви почива достатъчно и има постоянен режим. Развитието на редовен режим на сън е от съществено значение.

