

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

Mesaje esențiale privind somnul în condiții de siguranță a bebelușilor

• **Așezați-vă bebelușul să doarmă întotdeauna pe spate**

Cea mai sigură poziție de dormit pentru bebelușul dvs. este pe spate. Dacă este așezat pe o parte, bebelușul se poate întoarce pe burtică și acest lucru poate îngreuna respirația bebelușului; acest lucru poate spori și riscul de deces în pătuț.

- Puteți preveni rostogolirea bebelușului dvs. cu ajutorul unui sac de dormit.
- Atunci când bebelușul dvs. se trezește, așezați-l pe burtică pentru a-i permite să se joace și să privească la ceea ce se întâmplă în jurul lui.

• **Evitați fumatul și fumatul pasiv**

Fumatul pasiv este extrem de periculos pentru bebelușul dvs. Pe lângă riscul crescut de deces în pătuț în timpul primului an de viață, acesta poate fi predispus și la răceli, bronșită și infecții ale urechii și la un risc sporit de dezvoltare a astmului.

• **Verificați periodic bebelușul în timp ce doarme și asigurați-vă că acesta este aproape de dvs.**

În timpul zilei, țineți bebelușul alături de dvs. în camera de zi și pe timp de noapte, dacă este posibil, până la vârsta de 6 luni și, de preferință, până la 1 an, țineți-l cât mai aproape de patul dvs.

- Un interfon de cameră pentru copil nu este suficient.
- Faptul de a dormi împreună cu copilul dvs. în patul dvs. sau pe canapea nu este o opțiune sigură.
- După o criză de plâns, verificați întotdeauna modul în care adoarme bebelușul dvs. De asemenea, este nevoie de o supraveghere specială atunci când copilul dvs. adoarme în țarcul de joacă.
- Monitorizarea mișcărilor respiratorii ale copilului dvs. vă oferă un sentiment fals de siguranță.

• **Asigurați-vă că bebelușului dvs. nu îi este prea cald**

Asigurați-vă că bebelușului dvs. nu îi este prea cald, o temperatură între 18° și 20° este ideală. Fiți atent la combinația de îmbrăcăminte, așternuturi și temperatura camerei. Asigurați-vă că fața și capul bebelușului nu sunt acoperite niciodată.

• **Utilizați un pat de siguranță sau un pătuț de siguranță și așternuturi sigure**

Un pat de siguranță sau un pătuț de siguranță este prevăzut pe părțile laterale cu o structură deschisă. O saltea fermă și cu o grosime corespunzătoare trebuie să se potrivească cu marginile patului. Pătuțurile portabile nu sunt potrivite pentru uzul zilnic. Evitați orice tip de material:

- care reduce circulația aerului, cum ar fi dispozitivele de protecție pentru marginea patului, coperțile pentru saltele, baldachinul etc.
- care este prea cald pentru copilul dvs., cum ar fi hainele călduroase, așternuturile etc.
- care ar putea acoperi fața copilului dvs., cum ar fi jucăriile de pluș de mari dimensiuni, animalele de casă etc.
- care ar putea cauza sufocarea copilului dvs., figurine, lanț cu figurine, funde, panglici etc.

• **Nu administrați niciun medicament copilului dvs. care va influența mecanismele ceasului biologic**

Evitați utilizarea de siropuri sau picături cu componente soporifice deoarece acestea vor induce copilului dvs. un somn adânc. Nu utilizați niciodată medicamente fără a vă consulta cu medicul dvs. curant.

• **Asigurați-vă că bebelușul dvs. se odihnește suficient și în mod regulat**

Orice schimbare bruscă din mediul bebelușului (vizitatori zgomotoși, mișcare, prima ședere cu îngrijitorul de copii etc.) vă va deranja bebelușul cu ușurință. O schimbare în modul de a dormi este un factor de risc referitor la decesul în pătuț. Asigurați-vă că bebelușul dvs. se odihnește suficient și în mod regulat. Dezvoltarea unui mod de a dormi este esențială.