



Следвайте нашите

SIX СЪПКИ

1

Пазете бебето далеч от пушек, преди и след раждането. Ако Вие или Вашият партньор пуши, никога не спете в едно легло с бебето си.

2

Слагайте бебето да спи в креватчето, кошарата или кошницата. Никога не заспивайте, докато бебето е на диван или стол — това може да увеличи риска от смърт с 50%.

3

Никога не заспивайте с бебето след прием на алкохол или наркотици, вкл. лекарства, които причиняват сънливост.

4

Слагайте бебето да спи на гръб, като краката да са близо до долния край на леглото.

5

Дръжте главата и лицето на бебето отвити и следете да не са твърде горещи. В стаята, в която бебето спи, трябва да бъде 16-20°C.

6

Кърмете бебето си. На разположение има подкрепа, ако имате нужда от такава.

През първите шест месеца от живота си бебетата трябва да спят в стаята, в която са грижещите се за тях възрастни, и през деня, и през нощта.

Заедно можем да намалим броя на година на починалите вследствие на внезапна детска смърт бебета в Ланкашър.

Научете повече на www.lancashire.gov.uk като потърсите по фразата „safer sleep for baby“.

