

ABC bezpiecznego snu dziecka:

Autonomia:

Dziecko powinno spać osobno, samo, w swoim łóżeczku.

Brzuskiem do góry:

Zawsze układaj dziecko na plecach do snu.

Czyste łóżeczko:

Łóżeczko powinno być puste – bez zabawek, poduszek i koców.



Co roku w Pensylwanii dochodzi do około 80 zgonów niemowląt podczas snu. **To 4 grupy przedszkolne, które nigdy nie powstaną.** Pilnuj, aby układać swoje dziecko bezpiecznie do snu za **KAŻDYM** razem.

Odwiędź naszą stronę internetową [PASafeSleep.org](https://www.PASafeSleep.org)

Wytyczne dotyczące bezpiecznego snu



Przestrzegaj tych 8 zasad, aby zapewnić bezpieczeństwo i zdrowie swojemu dziecku.*

- 1.** Kładź dziecko do spania płasko na plecach aż do pierwszych urodzin.
- 2.** Niemowlę powinno spać w tym samym pokoju co dorosły opiekun, ale w oddzielnym łóżeczku. Nigdy nie układaj dziecka do spania na kanapie, krześle, łóżku wodnym ani innym miękkim podłożu.
- 3.** Nie wkładaj do łóżeczka dziecka ochraniaczy, kocyków, poduszek ani zabawek.
- 4.** W łóżeczku dziecka powinien znajdować się jedynie twardy, płaski materac i prześcieradło z gumką.
- 5.** Nigdy nie układaj dziecka do spania w łóżeczku wyprodukowanym ponad 10 lat temu lub w łóżeczku, w którym brakuje niektórych elementów lub w którym niektóre elementy są uszkodzone.
- 6.** W pokoju, w którym śpi Twoje dziecko, nie powinno być zbyt gorąco. Unikaj zakładania dziecku czapeczki w domu i ubieraj dziecko w maksymalnie jedną warstwę ubrań więcej niż ty masz na sobie. Odzież do spania jest bezpieczniejsza niż kocyki. Nie kładź na dziecku odzieży ani koców obciążeniowych.
- 7.** Po karmieniu zawsze odkładaj dziecko do łóżeczka.**
- 8.** Chroń swoje dziecko przed dymem, alkoholem, marihuaną, opioidami i nielegalnymi narkotykami.

*Zalecane przez Amerykańską Akademię PEDIATRII (American Academy of Pediatrics, AAP)

**Udowodniono, że karmienie dziecka mlekiem ludzkim zmniejsza ryzyko wystąpienia zespołu nagłej śmierci łóżeczkowej (SIDS).



Ten projekt jest częściowo finansowany w ramach umowy z Pennsylvania Department of Health we współpracy z Penn Medicine & Maternity Care Coalition. [Odwiedź naszą stronę internetową PAsafeSleep.org](https://www.PAsafeSleep.org)

