

Zadbaj o bezpieczeństwo dziecka, nawet gdy śpi



Bycie świeżo upieczonym rodzicem jest męczące. Poświęcamy tyle czasu i energii na opiekę nad dzieckiem, gdy nie śpi, że czasem zapominamy, że zapewnienie mu bezpieczeństwa podczas snu jest równie ważne.



◀ Aby dowiedzieć się, jak bezpiecznie używać otulaczy i śpiworków, odwiedź naszą stronę internetową.

★ **Odwiedź stronę InfantSafeSleep.illinois.gov, ★
aby dowiedzieć się, jak zapewnić dziecku bezpieczeństwo, gdy śpi**

Jesteś rodzicem noworodka?

Pamiętaj:

Wiele z częstych przyczyn śmierci niemowląt to sytuacje, co do których rodzice mogą nawet nie zdawać sobie sprawy, że są niebezpieczne. Aby zapewnić swojemu dziecku bezpieczeństwo, postępuj według tych wskazówek do 1. urodzin.



Możecie dzielić pokój, ale nie łóżko

Wiemy, że wszyscy rodzice lubią być blisko swoich dzieci, ale **spanie w łóżku dla dorosłych nie jest dla dziecka bezpieczne (bez względu na to, czy są tam z nim inne osoby)**. Dzieci są najbezpieczniejsze, gdy śpią bez niczego, na plecach, w łóżeczku bez żadnych kocyków, ochraniaczy, zabawek i pluszaków.



Unikaj spania na kanapach i fotelach

Choć spanie na kanapie z dzieckiem wtulonym w Twój klatkę piersiową może wydawać się przyjemne, nie jest to bezpieczne. Kanapy i fotele to niezwykle niebezpieczne miejsca dla niemowląt i spanie na nich bardzo zwiększa ryzyko śmierci, szczególnie, gdy osoba dorosła również śpi.



Gdy odczuwasz zmęczenie, odłóż dziecko

Jeśli trzymasz dziecko i wydaje Ci się, że możesz zasnąć, najbezpieczniejszym wyjściem jest zawsze odłożenie dziecka do łóżeczka, kołyski lub przenośnego kojca – nawet jeśli maluch płacze lub nie skończył jeść. Do wielu śmierci niemowląt dochodzi, gdy rodzice zasypiają, trzymając dziecko (na fotelu, kanapie lub w łóżku).



Masz pytania dotyczące bezpiecznego snu?
Illinois Safe Sleep Support służy pomocą.

Odwiedź stronę [InfantSafeSleep.org](https://www.infantsafesleep.org),
[illinois.gov](https://www.illinois.gov), aby dowiedzieć się więcej.

