

Prestanite pušiti

Ne smijete pušiti prije ili nakon bebinog rođenja i ne dozvolite drugima da puše u blizini bebe.

Sobna temperatura

Svojoj bebi obucite laganu odjeću za spavanje, a u sobi održavajte temperaturu koja je udobna za odrasle.

Nipošto na mekane površine

Bebe ne smijete staviti da spavaju na vodenim krevetima, sofama, ili drugim mekim površinama.

Vrijeme za ležanje potrbuške

Odredite vrijeme kada beba može "ležati potrbuške" dok je budna i dok vam je na očima.

Koristite cuclu

Najbolje je majčino mlijeko. Nakon što uspostavite ritam dojenja, ponudite bebi čistu cuclu za spavanje.

Vakcine

Obavezno nosite bebu na redovne preglede i vakcinacije.

Zašto?

Zato što sve bebe prođu kroz to!

Kakav je to siguran način spavanja?



Ako želite dobiti više informacija o načinima koji su sigurni za bebu kada spava, posjetite websajt Ministarstva zdravlja u Pensilvaniji www.health.state.pa.us/pasids



Priznanje S.I.D.S.-u Pensilavnije / Kolijevke za bebe

HD0536P (Rev. 11/2017)



Kako smanjiti rizik za vašu bebu od sindroma iznenadne novorođenačke smrti (SIDS)

i

nehotičnog gušenja

u snu



Lako je kao abeceda



Mir

Mjesto gdje beba spava treba biti odvojeno, ali blizu mjesta gdje spavaju drugi. Vaša beba ne treba spavati u krevetu, na kauču ili u stolici sa drugima.



Na leđima je najbolje

Vaša beba treba spavati na leđima u kolijevci s čvrstim madracem, koja je prošla sigurnosne standarde kadgod je stavite da spava, čak i kada želite da se samo odmori.



Kolijevka ne smije biti natrpana stvarima

Iz bebine kolijevke sklonite svu posteljinu, prekrivače, dekice, krzna, punjene igračke, uzglavlja i jastuke koji se ne mogu pričvrstiti.



Uzroci smrti

SIDS i nehodično gušenje su vodeći uzroci smrti beba starosti od 1 do 12 mjeseci.



Mjeseci starosti

Bebe starosti od 2 do 4 mjeseca su izložene najvećem riziku od SIDS-a i nehodičnog gušenja.



Recite drugima

Izrecitujte abecedu, 1, 2, 3, barem nekolicini prijatelja. Za sigurnost beba najvažnije je biti informisan.