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**

pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

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

HD0536P (Rev. 01/11)

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
nehotično
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 nehotičnog gušenja.

Recite drugima

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