

Inne wskazówki

WSKAZÓWKI

- Używaj jednoczęściowych śpioszków lub kocyka do noszenia. Nie używaj luźnych koców.
- Ubieraj dziecko warstwowo lub używaj śpiworka, aby było mu ciepło. Zmniejszy to ryzyko zakrycia głowy lub uwięzienia w kocu.
- Karm dziecko piersią.
- Spróbuj używać smoczka do spania, ale nie przymuszaj dziecka do niego.
- Zaszczep dziecko.
- Jeśli dziecko znajduje się w nosidełku z przodu lub z tyłu, zadbaj o to, by twarz dziecka była zawsze widoczna.
- Zawsze zapewnij dziecku bezpieczne warunki do spania — nawet podczas drzemki i po przebudzeniu w środku nocy.
- Nie zaleca się stosowania koców ani śpiworów obciążeniowych.
- Podczas opieki nad dzieckiem nie używaj alkoholu ani narkotyków.
- Nie polegaj na nianiach elektronicznych.



Dbaj, by
każda osoba
opiekująca się
Twoim dzieckiem
przestrzegała
tych wskazówek!

health.ny.gov/safesleep

Jeśli nie masz bezpiecznego miejsca do spania dla niemowlęcia, możesz otrzymać bezpłatne przenośne łóżeczko i prześcieradło.

Możesz się kwalifikować do ich uzyskania, jeśli Twoje gospodarstwo domowe otrzymuje pomoc publiczną lub ma ograniczone zasoby.

Aby sprawdzić, czy się kwalifikujesz, skontaktuj się z lokalnym wydziałem usług socjalnych:



<https://otda.ny.gov/workingfamilies/dss.asp>

Przestrzegaj 
ABCs
bezpieczeństwa snu



A Alone (Osobno).

Niemowlę powinno spać **osobno**.

B Back (Na wznak).

Kładź niemowlę **na wznak**.

C Crib (Łóżeczko).

Kładź niemowlę do bezpiecznego **łóżeczka**.

S Smoke-free Home (Dom bez dymu).

W domu bez dymu.

★ Osobno. ★ Na wznak. ★ Łóżeczko. ★ Dom bez dymu.

Co roku w stanie Nowy Jork umiera ponad 120 niemowląt z przyczyn związanych ze snem, w tym z powodu zespołu nagłej śmierci łóżeczkowej (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS).

OSOBNO

- Niemowlę nie powinno spać z dorosłymi ani innymi dziećmi.
- Dziel się pokojem, ale nie łóżkiem. Dzieląc pokój z niemowlęciem, możesz je uważnie obserwować. Pomaga to też w zapobieganiu wypadkom, do których może dojść, gdy niemowlę śpi w łóżku dorosłych.
- Poza niemowlęciem w łóżeczku nie powinno znajdować się nic: żadne poduszki, ochroniacze, kocyki ani zabawki.
- Używanie koca może zwiększać ryzyko wystąpienia zespołu nagłej śmierci łóżeczkowej (SIDS) lub uduszenia.



NA WZNAK

- Układaj niemowlę do snu na plecach, a nie na brzuchu ani na boku — nawet jeśli urodziło się jako wcześniak.
- Kiedy dziecko nie śpi i jest pod nadzorem, połóż je na brzuszku. Rób to przez kilka minut po kilka razy dziennie. „Czas na brzuszek” pomaga dziecku rozwinąć silne mięśnie barków i szyi.



ŁÓŻECZKO

- Jeśli dziecko zaśnie na łóżku, kanapie, fotelu, w chuście, na huśtawce lub nosidełku, przenieś je do łóżeczka, aby tam dokończyło spanie.
- Korzystaj z łóżeczka, koszyka lub kojca mającego atest bezpieczeństwa. Musi mieć twarde materacyk i dopasowane prześcieradło.
- **NIE UŻYWAJ ŁÓŻECZKA Z OPUSZCZANYM BOKIEM.** Federalne normy bezpieczeństwa nie zezwalają na produkcję ani sprzedaż łóżeczek z opuszczanym bokiem.
- Przed zakupem lub użyciem łóżeczka, koszyka bądź kojca sprawdź listę wycofanych produktów opracowaną przez Komisję ds. Bezpieczeństwa Produktów Konsumenckich (Consumer Product Safety Commission, CPSC) pod adresem: www.cpsc.gov/Recalls/ Upewnij się, że dany produkt nie został wycofany.

DOM BEZ DYMU

- Palenie przez osoby ciężarne oraz dym w otoczeniu niemowlęcia są czynnikami ryzyka śmierci łóżeczkowej.
- Unikaj narażenia na dym i/lub nikotynę podczas ciąży i po porodzie.
- Nie pozwalaj nikomu palić ani wapować w domu i w pobliżu dziecka.