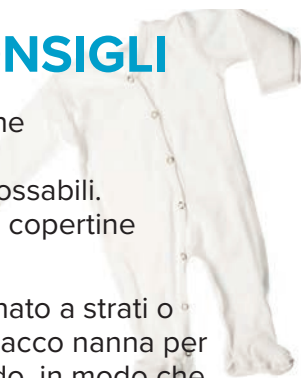


# Altri consigli

## CONSIGLI

- Utilizzare tutine monopezzo o copertine indossabili. Non utilizzare copertine voluminose.
- Vestire il neonato a strati o utilizzare un sacco nanna per tenerlo al caldo, in modo che la testina resti scoperta senza rischio di rimanere intrappolata nella coperta.
- Allattare il bambino al seno.
- Provare a usare il ciuccio per dormire, ma non forzare il bambino a utilizzarlo.
- Far vaccinare il bambino.
- Quando si usa un marsupio – anteriore o posteriore – il viso del bambino deve essere sempre visibile.
- Il bambino deve dormire in un ambiente sicuro, anche per brevi sonnellini e se si sveglia nel cuore della notte.
- Si sconsiglia di utilizzare coperte e fasce pesanti.
- Chi accudisce un neonato è tenuto a evitare di fare uso di alcolici e sostanze stupefacenti.
- Non fidarsi dei baby monitor domestici.



Accertarsi che questi consigli siano seguiti da **chiunque** si occupi del **bambino!**

[health.ny.gov/safesleep](https://health.ny.gov/safesleep)

Se non si dispone di uno spazio sicuro in cui far dormire il bambino, c'è la possibilità di ottenere gratuitamente una culla portatile e un lenzuolino.

Sono idonee a ricevere questo tipo di assistenza le persone appartenenti a nuclei familiari seguiti dai servizi sociali o in difficoltà economiche.

Per verificare la propria idoneità rivolgersi al dipartimento dei servizi sociali di zona:



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



Department of Health

Office of Children and Family Services

Office of Temporary and Disability Assistance

Department of State

Division of Consumer Protection

Seguire l'   
**ABCs**  
del **sonno sicuro**



## **A** Alone (da solo).

Il bambino deve dormire **da solo**.

## **B** Back (in posizione supina).

Collocare il bambino **in posizione supina**.

## **C** Crib (in culla).

Mettere il bambino in una **culla** sicura.

## **S** Smoke-free Home (ambiente privo di fumo).

In un **ambiente privo di fumo**.

# ★ Da solo. ★ In posizione supina. ★ In culla. ★ Ambiente privo di fumo.

Ogni anno nello Stato di New York oltre 120 bambini muoiono per cause legate al sonno, come la sindrome della morte improvvisa del lattante (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS).

## DA SOLO

- Il bambino non deve dormire con adulti o altri bambini.
- Va condivisa la stanza, non il letto. Il fatto di condividere la stanza consente di vigilare sul bambino. Inoltre, contribuisce a evitare gli incidenti che potrebbero verificarsi quando il bambino dorme nel letto degli adulti.
- Nella culla in cui dorme il bambino non dovrebbero esserci oggetti (es., cuscini, paracolpi, coperte o giochi).
- L'uso della coperta può aumentare il rischio di sindrome della morte improvvisa del lattante (SIDS) o di soffocamento.



## IN POSIZIONE SUPINA

- Mettere il bambino a dormire in posizione supina, non sul pancino o sul fianco, anche se è nato prematuro.
- Posizionarlo sul pancino quando è sveglio e viene sorvegliato. Metterlo in questa posizione per qualche minuto, più volte al giorno. Il "tummy time" infatti contribuisce a rafforzare la muscolatura delle spalle e del collo.



## IN CULLA

- Se il bambino si addormenta su un letto, un divano, una poltrona, un fasciatoio, un dondolo eccetera, trasferirlo nella culla dove potrà continuare a dormire in sicurezza.
- Utilizzare culle, lettini o box di tipo omologato. Verificare che la culla sia dotata di materassino rigido e lenzuolino con angoli.
- **NON UTILIZZARE CULLE CON SPONDE A SCOMPARSA.** Gli standard di sicurezza federali non consentono la produzione o la vendita di culle con sponde a scomparsa.
- Prima di acquistare o utilizzare culle, lettini e box consultare l'elenco dei richiami della Commissione per la sicurezza dei beni di consumo (Commission Product Safety Commission, CPSC) all'indirizzo [www.cpsc.gov/Recalls/](http://www.cpsc.gov/Recalls/). Verificare che non si tratti di oggetti richiamati.

## AMBIENTE PRIVO DI FUMO

- Il fumo in gravidanza e la presenza di fumo nell'ambiente in cui vive il neonato sono fattori di rischio per la sindrome della morte improvvisa del lattante.
- Evitare l'esposizione del bambino al fumo e/o alla nicotina durante la gravidanza e dopo la nascita.
- Non consentire a nessuno di fumare o svapare in casa o in prossimità del bambino.