

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ

Советы для безопасного и здорового сна Вашего ребёнка





Советы для безопасного и здорового сна Вашего ребёнка

в течение многих лет проводились исследования причин внезапной смерти младенцев (ВСД) (англ.: Sudden Infant Death=SID). Доказано, что при соблюдении простых правил по созданию условий для сна можно существенно снизить риск внезапной смерти младенцев.

Поэтому важно знать следующее:

- Наиболее безопасное положение для Вашего ребёнка — положение лёжа на спине. Как правило, для сна кладите Вашего ребёнка в положение лёжа на спине. Положение лёжа на животе для Вашего ребёнка допускается, когда он бодрствует.
- Ваш ребёнок хотел бы побыть рядом с Вами. Оставьте его в Вашей комнате, но он должен спать в своей кроватке. В Вашей постели ребёнок может находиться только для того, чтобы Вы приласкали, погладили его.
- Желательно, чтобы у Вашего ребёнка в кроватке была упругая подстилка. Поэтому положите в кроватку прочный, упругий матрац. В кроватке не должно быть подушек и предметов из меха. Следите за тем, чтобы одеяло не закрывало головку Вашего ребёнка во время сна, а также чтобы мягкие игрушки и мягкие платки не лежали на ребёнке. Наиболее безопасен и надёжен спальный мешок.
- Нежелательно, если ребёнок потеет. Необязательно одевать



Ваш ребёнок будет спать спокойно.

- ребёнку на время сна чепчик или рукавички. Для контроля температуры прикоснитесь к затылку ребёнка тыльной стороной ладони. Идеальная температура в помещении составляет 18 0С.
- Ваш ребёнок страдает от дыма сигарет, сигар и курительных трубок. Позаботьтесь об отсутствии дыма в местах пребывания Вашего ребёнка.
- Если Ваш ребёнок привык к соске-пустышке, то всегда давайте её ему перед тем, как уложите его спать.
- Рекомендуемые прививки снижают риск внезапной смерти младенцев.

Если у Вас есть вопросы, то обращайтесь, пожалуйста, к персоналу госпиталя, к Вашему педиатру или в консультацию для родителей.

Diese Broschüre ist in verschiedenen Sprachen auf der Webseite vom Kinderspital Zürich abrufbar.

Keto fletushka mund ti gjeni në gjuhë të ndryshme në faqen e internetit të Spitalit të Cyrihit për Femije.

Ovu brošuru možete pronaći na raznim jezicima na Internet stranici Dečje bolnice.

This brochure is available in different languages on the website of the Childrens Hospital Zurich

Cette brochure est disponible en plusieurs langues sur le site internet de l'hôpital de l'enfance de Zurich.

L'opuscolo è disponibile in diverse lingue sul sito dell'Ospedale Pediatrico di Zurigo.

Ova je brošura dostupna na različitim jezicima na web stranici dječje bolnice u Zürichu.

Esta brochura pode ser consultada em diferentes idiomas no website do hospital pediátrico Kinderspital Zürich.

Această broșură este disponibilă în diferite limbi pe pagina de internet a Kinderspital Zürich.

Эту брошюру можно скачать на разных языках на веб-сайте Детской университетской больницы г. Цюриха.

Ovoj brošuri priredenoj na više jezika može se pristupiti na internet stranici Dečije bolnice u Cirihu.

Este folleto puede consultarse en diferentes idiomas en la página web del Hospital Infantil de Zürich.

இந்தக் கைநூலை வித்தியாசமான மொழிகளில் சூரிச் பிள்ளைகளுக்கான வைத்தியநிலைய இணையத்தளத்தில் பார்வையிடலாம்.

Bu broşür Zürich Çocuk Hastahanesinin Web sayfasından farklı dillerde indirilebilir

www.kispi.uzh.ch/broschueren

Text: Mit freundlicher Unterstützung des Universitäts-Kinderspitals beider Basel



**Das Spital der
Eleonorenstiftung**

Kinderspital Zürich - Eleonorenstiftung
Steinwiesstrasse 75
CH-8032 Zürich

www.kispi.uzh.ch
Telefon +41 44 266 71 11