



# Un sommeil sain pour votre bébé

## Le plus important au premier coup d'oeil



### Ce qui est bien pour votre bébé:

- + Dormir sur le dos
- + Avoir son propre lit dans la chambre des parents
- + Dormir dans sa gigoteuse
- + Avoir la tête, le visage, les bras et le cou dégagés
- + Un matelas ferme et climatisé
- + Dormir avec la tétine
- + La température de la chambre doit se situer entre 16 et 18 degrés
- + L'allaiter au-delà de 5-6 mois
- + Coucher le bébé alternativement à la tête et au pied du matelas (pour éviter qu'il ne dorme toujours dans la même position)



### Ce qui n'est pas bien pour votre bébé:

- Dormir sur le côté ou sur le ventre
- Dormir dans le lit des parents
- Qu'il fasse trop chaud dans la chambre
- Les couvertures, coussins et tours de lit
- Fumer pendant la grossesse
- Fumer à l'intérieur de la maison





# Sonno sano del neonato

## Ciò che più conta in un colpo d'occhio



### Cosa fa bene al vostro bambino:

- + dormire in posizione supina
- + avere un proprio letto nella camera dei genitori
- + dormire nel sacco a pelo
- + avere testa, viso, braccia e collo liberi
- + materasso traspirante e rigido
- + dormire con il succhiotto
- + temperatura di 16 - 18 ° C nella stanza da letto
- + allattamento per 5 - 6 mesi
- + posizionare il neonato di volta in volta con la testa sulla parte superiore del materasso ed i piedi sulla parte inferiore e viceversa (in modo da evitare posizioni preferite)



### Cosa non fa bene al vostro bambino:

- dormire prono o in posizione laterale
- dormire nel letto dei genitori
- ipertermia
- coperta, cuscino, nidietto
- fumare durante la gravidanza
- fumare nell'abitazione





# El descanso saludable del bebé

## Lo más importante de un vistazo



### Lo que es bueno para su bebé:

- + Dormir boca arriba
- + Contar con su propia cama en la habitación de los padres
- + Dormir en un saco de dormir
- + Dejar destapados cabeza, cara, brazos y cuello
- + Un colchón estable y permeable al aire
- + Dormir con chupete
- + 16- 18° C en la habitación
- + Tomar el pecho hasta los 5-6 meses de edad
- + Tumbar al bebé alternando del cabecero a los pies de la cama (evita que coja costumbres)



### Lo que no es bueno para su bebé:

- Dormir de lado o boca abajo
- Dormir en la cama de los padres
- El exceso de calor
- Mantas, almohadas, barreras
- Fumar durante el embarazo
- Fumar en la vivienda





# Healthy Sleeping for Babies

## The most important information at a glance



### What is good for your baby:

- + Lying on its back
- + Having its own bed in its parents' bedroom
- + Sleeping in a sleeping bag
- + Having its head, face, arms and neck free
- + Sleeping on a firm, air permeable mattress
- + Sleeping with a dummy
- + A temperature of 16-18 °C in the bedroom
- + Breast-feeding for 5-6 months
- + Lying alternately at the head and foot of the mattress (avoids preferred position)



### What is not good for your baby:

- Sleeping on its side or on its front
- Sleeping in its parents' bed
- Overheating
- Duvets, pillows, cot bumpers
- Smoking during pregnancy
- Smoking in the home





# Здоровый сон ребенка

## Коротко о самом главном



### Что полезно Вашему малышу:

- +** Спать лежа на спине
- Собственная кроватка в спальне родителей
- Спать в спальном мешке
- Голова, лицо, руки и шея должны быть открыты
- Жесткий воздухопроницаемый матрас
- Спать с соской-пустышкой
- Температура в спальне 16 - 18°C
- Грудное вскармливание до 5-6 месяца жизни
- Время от времени класть малыша головой в ножную часть кроватки (предотвращает развитие однобокости)



### Что вредно Вашему малышу:

- Спать на боку и животе
- Спать в кровати с родителями
- Перегревание
- Одеяла, подушки и гнездышки
- Курение во время беременности
- Курение в квартире





# Zdrav bebin san

## Pregled najvažnijih saveta



### Šta odgovara Vašoj bebi:

- + spavanje u leđnom položaju
- + vlastiti krevet u spavaćoj sobi roditelja
- + spavanje u vreći za spavanje
- + glava, lice, ruke i vrat slobodni
- + čvrst, prozračan madrac
- + spavanje sa cuclom
- + 16- 18°C u prostoriji za spavanje
- + dojenje tokom 5 -6 meseci
- + bebu položiti naizmenično na uzglavlje i podnožje madraca (izbegava naviknut položaj)



### Šta ne odgovara Vašoj bebi:

- spavanje u bočnom i trbušnom položaju
- spavanje u krevetu roditelja
- pregrevavanje
- deke, jastuci, ogradice
- pušenje u trudnoći
- pušenje u stanu





# Bebeğiniz için sağlıklı bir uyuku

## En önemli noktalar



### Bebeğinize faydalı olan şeyler:

- + Sırt üstü yatmak
- + Ebeveynlerin odasında ayrı bir yatak
- + Uyku tulumunda yatmak
- + Kafasını, yüzünü, kollarını ve boğaz bölgesini boş bırakmak
- + Sert ve hava geçiren sünger yatak
- + Emzik ile uyumak
- + 16 - 18°C arasında oda sıcaklığı
- + Bebeği 5 - 6 ay süresince emzirmek
- + Bebeğin yataktaki yerini ara sıra değiştirip baş ucu ve ayak ucunda yatırmak (sürekli aynı pozisyonda yatmasını engeller)



### Bebeğinize zararlı olan şeyler:

- Yan ve karnın üstü yatmak
- Ebeveynlerin yatağında yatmak
- Aşırı sıcak
- Yatakta yorgan, yastık, baş koruma
- Hamilelik döneminde sigara içmek
- Ev içinde sigara içmek

