



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

