



Младенцы спят еще очень долго. В первые месяцы жизни им необходимо спать от 16 до 19 часов, а с третьего месяца от 13 до 15 часов в день. Мы хотим проинформировать Вас, как Вы можете создать Вашему ребенку оптимальные условия для сна.

Во время сна на первом году жизни может наступить **Внезапная детская смерть**. К счастью, это очень редкое явление. И тем не менее, в Германии все еще умирают дети от синдрома внезапной детской смерти.

Некоторые простые меры предосторожности помогают свести риск к минимуму. Приведенные на обороте рекомендации научно обоснованы и подтверждены на практике.

Ваш врач или Ваша акушерка с удовольствием поможет Вам в дальнейшем.

**Мы желаем Вам всего
хорошего и много радости
с Вашим младенцем!**

Дальнейшую информацию Вы найдете на сайте:

www.lgl.bayern.de
www.schlafumgebung.de
sids@lgl.bayern.de

Издатель:

Баварское Земельное управление
по здравоохранению и безопасности
продуктов питания
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen (LGL)
www.lgl.bayern.de



При содействии Фонда Здоровье детей

Stiftung Kindergesundheit
c/o Ashurst
Prinzregentenstraße 18
80538 München
info@kindergesundheit.de

Статус:

Октябрь 2005
© StMUGV, Все права сохраняются

Информация для родителей

Важные советы по безопасному и здоровому сну младенца

Брошюра издается бесплатно в рамках работы с общественностью Баварского Земельного Правительства. Не разрешается её использование в целях выборов партиями, кандидатами или работниками избирательных участков в период от пяти месяцев до выборов. Это распространяется на выборы в ландтаг, бундестаг, муниципальные и европейские выборы. Незаконным является в это время, в особенности, распространение на предвыборных мероприятиях, информационных стендах партий, а также комплектование с партийно-политической информацией, печать сверху и наклеивание последней или избирательных средств. Также не разрешается передача третьему лицу для цели рекламы выборов. Даже без временной связи с предстоящими выборами не разрешается использование этой брошюры таким образом, что это может быть понято как солидарность Правительства с отдельными политическими группами. Партиями разрешается использовать эту брошюру для информации её собственных членов. При публикации – даже частей – необходим указание источников и предоставление одного экземпляра. Авторские права на брошюру защищены. Все права сохраняются. Брошюра распространяется бесплатно, запрещается любая дальнейшая передача бесплатно. Брошюра составлена с большой тщательностью. И тем не менее, гарантия за правильность и точность не несетя.

gedruckt auf Papier aus 100 % Altpapier



Положение на спине

Ваш младенец с первого дня должен спать всегда на спине - и днем тоже. Это является самой важной мерой предосторожности для безопасного сна Вашего младенца.

Спальный мешок

Спальные мешки безопаснее, чем одеяла (их нельзя сбить ногами или натянуть на голову). При покупке Вам следует обратить внимание на то, чтобы мешок не был слишком большим, а вырез для шеи был не больше обхвата головы ребенка. В специализированных магазинах предлагаются специальные спальные мешки для новорожденных.



В родительской спальне в своей кроватке

В течение первого года жизни младенец должен спать в Вашей спальне в своей кроватке.



Защита от перегрева

Даже зимой поддерживайте температуру в спальне не выше 18° C. Если Ваш младенец потеет в области затылка, то окружающая температура слишком высокая.

Не курить

Курение во время беременности и после родов повышает риск заболеваний и внезапной детской смерти. Откажитесь от курения в жилом помещении. Не курите в присутствии грудного ребенка.



Грудное вскармливание – полезно для здоровья

Если возможно, кормите ребенка грудью в течение 6 месяцев. Это укрепляет его организм и его иммунную систему.

Следите за тем, чтобы Ваш ребенок не мог задохнуться под подушкой, «гнездышком», одеялом или мягкими игрушками.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Tel. 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

