Karta bezpiecznego snu niemowlęcia

Dziesięć zasad na każdy sen dziecka do pierwszych urodzin. Powieś w pobliżu łóżeczka.

1. **Na plecach**
   do każdego snu: w nocy i w ciągu dnia, także gdy dziecko ulewa lub ma refluks.

2. **Twarda, płaska powierzchnia**
   łóżeczko, kołyska lub łóżeczko turystyczne zgodne z normami; nachylenie powyżej 10 stopni jest niebezpieczne.

3. **Osobne miejsce w pokoju rodziców**
   przez co najmniej pierwsze 6 miesięcy, blisko łóżka, ale nie w nim.

4. **Puste łóżeczko**
   bez poduszek, kołder, ochraniaczy, pluszaków, klinów i pozycjonerów; tylko prześcieradło z gumką.

5. **Bez przegrzewania**
   dziecko ubrane o jedną warstwę więcej niż dorosły; w domu bez czapeczki.

6. **Karmienie piersią**
   zmniejsza ryzyko SIDS; im dłużej, tym większa ochrona.

7. **Smoczek do drzemek i snu**
   po ustabilizowaniu karmienia piersią; nie zawieszaj go dziecku na szyi.

8. **Bez dymu i nikotyny**
   także e-papierosów; bez alkoholu i narkotyków w ciąży i po porodzie.

9. **Szczepienia i wizyty kontrolne**
   pozwalają ocenić rozwój dziecka i chronią przed chorobami.

10. **Czas na brzuszku na jawie**
    codziennie, pod nadzorem dorosłego, od pierwszych tygodni po powrocie do domu.

Materiał informacyjny dla rodziców.
Nie zastępuje porady pediatry.

Lista kontrolna łóżeczka i materaca

- [ ] Łóżeczko ma instrukcję i komplet elementów, jest sprawne i nie ma pęknięć ani luźnych śrub.
- [ ] Spełnia normę PN-EN 716 (szukaj oznaczenia lub informacji producenta).
- [ ] Odstępy między szczebelkami mieszczą się w przedziale 4,5-6,5 cm.
- [ ] Materac jest twardy, przeznaczony do tego łóżeczka i dopasowany bez szczelin (nie szerszych niż dwa palce, ok. 2 cm).
- [ ] W łóżeczku jest tylko prześcieradło z gumką, a materac nie ma dodatkowych nakładek.
- [ ] Sprawdziłem komunikaty o wycofaniu produktu (UOKiK, Safety Gate), zwłaszcza przy łóżeczku używanym.
- [ ] Kokon, gniazdko lub inny produkt do spania spełnia normy dla miejsc do snu niemowląt albo go nie używam.

Zasady dla babci, niani i opiekunów

- Dziecko śpi tylko na plecach, także w ciągu dnia i na drzemce.
- Nie kładź dziecka do snu na kanapie, w fotelu ani na poduszce.
- Nie dokładaj do łóżeczka poduszki, kocyka ani pluszaka.
- Nie zakrywaj dziecku twarzy i główki, nie przegrzewaj go.
- Gdy dziecko zaśnie w wózku, foteliku lub nosidełku, przełóż je na płaską powierzchnię.
- Nie pal papierosów w pobliżu dziecka ani w jego pokoju, samochodzie i mieszkaniu.

W nagłej sytuacji

Dziecko nie reaguje, nie oddycha lub sinieje: dzwoń pod 112.

Wykonuj polecenia dyspozytora, w tym rozpocznij resuscytację zgodnie z jego instrukcją, i nie zostawiaj dziecka samego.