



Безопасный сон младенца

Что нужно, чтобы сон
вашего малыша был
безопасным и хорошим

Дорогие родители!



Рождение ребёнка — замечательный и в то же время особенный опыт, связанный с ощущением большого счастья, с пожеланиями и надеждами на хорошее будущее. Радость смешивается с неуверенностью, ведь привычная до сих пор ситуация теперь меняется коренным образом. Но так бывает со всеми роди-

телями, и поэтому это состояние совершенно нормально.

Все родители с самого начала хотят, чтобы развитие их ребёнка было здоровым. Это подразумевает надёжный и здоровый сон Вашего малыша. Конечно, необходимо знать, какой сон младенца является надёжным и здоровым. По данной теме имеются научно обоснованные рекомендации. С помощью авторитетного специалиста в этом буклете мы собрали для Вас информацию о том, как правильно укладывать ребёнка спать.

Я желаю Вам и Вашей семье всего доброго и надеюсь, что Ваш ребёнок будет расти здоровым.

Ваша

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'D. Kolat'.

Дилек Колат

Сенатор по делам здравоохранения, попечительства
и равноправия

На что обязательно нужно обратить внимание?



Никаких мягких игрушек.

Есть опасность затруднений дыхания спящего малыша. Грудные младенцы дышат только через нос!

Никаких одеял, никаких подушек, никакого меха.

Есть опасность закрытия малыша и его перегрева.



Никакого дыма сигарет!

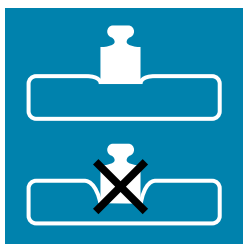
Курение вредно для вашего малыша. Пожалуйста, откажитесь от него.

Наилучшие условия для сна вашего ребенка



В спальном мешке на спинке

Положение на спинке – самое безопасное для сна вашего малыша.



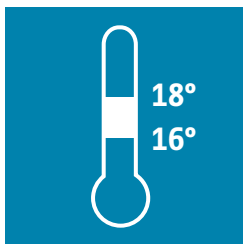
На жестком матрасе

Ребенок не должен утонуть в матрасе.



В собственной кровати в спальне родителей

Сон малыша в спальней комнате родителей в собственной кроватке – лучшая защита от рисков для вашего ребенка.



При температуре воздуха в помещении от 16 до 18 °С

Предохраняйте вашего малыша от перегрева. Грудные младенцы в одежде могут регулировать температуру тела только за счет теплоотдачи через непокрытую голову. Указанная температура оптимальна (летом, конечно, она достижима лишь в редких случаях).

Где вы можете получить информацию?

- У вашей акушерки и вашего специалиста по родо-вспоможению
- У вашего врача-педиатра
- В районных службах здоровья детей и подростков

По телефону

Консультационная телефонная служба 0180 509 95 55 (федеральная) с линией консультаций для курящих беременных и молодых матерей (12 центов / мин.)

В интернете

- www.babyschlaf.de
- www.rund-ums-baby.de/gesundheit_baby
- www.kinderschlaflabor.net

В лабораториях сна, прошедших аккредитацию

- Клиника детской и юношеской медицины Lindenhof, телефон 030 5518-5054, факс -5300
- Клиника детской и юношеской медицины Ev. Waldkrankenhaus Spandau, тел. 030 3702-1025, факс -1027

Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

be  **Berlin**

Russisch

Отдел по работе с прессой и общественностью

Ораниенштр. 106

10969 Берлин

Тел. 030 9028-0

www.berlin.de/sen/gpg

pressestelle@sengpg.berlin.de

© Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, 05/2017

Фото: титульная страница © S. Kobold – fotolia.com

Фото Dilek Kolat: © Clemens Bilan/dapd

Оформление: Braun Grafikdesign Berlin

Печать: USE, Union Sozialer Einrichtungen gGmbH

Данный буклет напечатан на бумаге с сертификатом FSC.

Настоящий буклет создан при участии проф., д-ра мед.

наук В. Гессе, руководителя Германского Центра роста,

развития и охраны здоровья в детском и юношеском

возрасте е. V.