



**Somn sigur pentru bebeluș**  
Cum doarme bebelușul  
meu sigur și bine

## Dragi părinți,



nașterea unui copil este o experiență minunată și totodată deosebită, legată de mari sentimente de fericire, de dorințe și speranțe pentru un viitor bun. Bucuria se amestecă cu nesiguranță, pentru că situația de viață este cu totul altfel.

Dar acest lucru este pentru toți părinții astfel și de aceea este normal.

Toți părinții vor să ofere copilului lor de la început posibilitatea unei dezvoltări sănătoase. Somnul sănătos și sigur al bebelușului dvs. face parte din această măsură. Bineînțeles trebuie să se știe, cum doarme un bebeluș sigur și bine. În legătură cu somnul există constatări fondate științific. Cu ajutorul unui renumit expert am pregătit aici pentru dvs. această foaie de informații, cum să culcați corect copilul.

Eu vă doresc dvs. și familiei dvs. toate cele bune și sper la o creștere sănătoasă a copilului dvs..

A dumneavoastră



Dilek Kolat

Senatoarea sănătății, serviciilor de îngrijire și egalității de șanse pentru femei și bărbați

# Ce trebuie să luați neapărat în seamă?



## Fără animale din pluș.

Jucăriile ar putea afecta respirația bebelușului în somn. Sugarii respiră doar prin nas!

## Fără pături, fără perne, fără blană.

Există riscul de acoperire/sufocare a bebelușului și riscul de hipertermie (șoc termic).



## Fără fum de țigară!

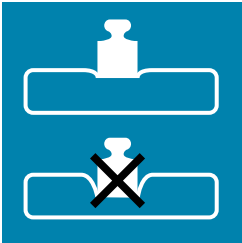
Fumatul este dăunător pentru bebelușul dvs.. Vă rugăm renunțați la fumat.

## Astfel doarme copilul dvs. cel mai bine



**În sacul de dormit  
în decubit dorsal**

Decubitul dorsal este cea mai sigură poziție de a dormi pentru bebelușul dvs..



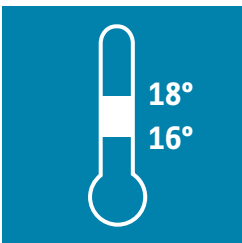
**Pe o saltea fermă**

Copilul să nu se „scufunde” în saltea.



**În propriul pat în  
dormitorul părinților**

Cea mai bună protecție împotriva riscurilor este ca bebelușul să doarmă în patul propriu în dormitorul părinților.



**La o temperatură a  
camerei între  
16 și 18 °C**

Protejați bebelușul dvs. de hipertermie (șoc termic). Sugarii îmbrăcați au posibilitatea de a-și regla temperatura corpului doar prin zona capului neacoperit. Temperatura afirmată este temperatura optimală (vara binedesigur rar de realizat).

# Unde vă puteți informa?

- La moașa dvs. și la obstetricianul dvs..
- La medicul dvs. pediatru.
- La serviciile de sănătate pentru copii și tineri a districtului

## Prin telefon

Hotline pentru consiliere 0180 509 95 55 (la nivel național) cu consiliere telefonică pentru femei însărcinate fumătoare și mame tinere (12 ct/Min.)

## Pe internet

- [www.babyschlaf.de](http://www.babyschlaf.de)
- [www.rund-ums-baby.de/gesundheits\\_baby](http://www.rund-ums-baby.de/gesundheits_baby)
- [www.kinderschlaflabor.net](http://www.kinderschlaflabor.net)

## La laboratoare acreditate de somnologie

- Spitalul de pediatrie: Klinik für Kinder- und Jugendmedizin Lindenhof, telefon 030 5518-5054, fax -5300
- Spitalul de pediatrie: Klinik für Kinder- und Jugendmedizin Ev. Waldkrankenhaus Spandau, telefon 030 3702-1025, fax -1027