



Dojenčad još spava vrlo mnogo. U prvim mjesecima života treba između 16 i 19 sati i sa tri mjeseca otprilike 13 do 15 sati sna dnevno. Želimo vas informirati o tome kako ćete svom djetetu stvoriti optimalnu okolinu za spavanje.

U prvoj godini života za vrijeme spavanja može doći do **iznenadne smrti dojenčeta**. Za sreću to je vrlo rijedak događaj. Ipak u Njemačkoj još uvijek umre mnogo djece od iznenadne smrti dojenčadi.

Nekoliko jednostavnih mjera pomažu da bi se rizik za vaše dijete smanjio na minimum. Ove na poleđini navedene preporuke znanstveno su utvrđene i pokazale se valjanima u praksi.

Rado će vam tu pomoći i vaš lječnik/ vaša lječnica ili vaša babica.

**Želimo vam sve najbolje
i mnogo sreće sa vašim
djetetom!**

Daljnje informacije naći ćete u internetu pod:

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

Izdavač:

Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
Eggenreuther Weg 43,
91058 Erlangen (LGL)
www.lgl.bayern.de

u suradnji sa



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

stanje:

oktobar 2005
© StMUGV, sva prav pridržana

Informacija za roditelje

Važne upute za siguran i zdrav san dojenčadi

Ovaj se letak izdaje besplatno u okviru javnog djelovanja vlade Bavarske države. Ne smije se koristiti sa strane partija, propagandista ili pomagača pri izborima u razdoblju od pet mjeseci prije izbora u svrhu izborne propagande. To važi za izbore za pokrajinske i komunalne skupštine kao i za savezni i europski parlament. Kao zloupotrebu u ovom razdoblju uglavnom vrijedi djeljenje na izbornim manifestacijama, na informacijskim štandovima partija kao i umećivanje, naštampanje i naljepljivanje informacija političkih partija ili izbornih sredstava. Zabranjeno je i prosljeđivanje trećima u svrhu izborne propagande. I bez vremenske veze sa predstojećim izborima letak se ne smije koristiti na način koji bi se moglo razumjeti kao pristajanje vlade države uz pojedinačne političke grupe. Partijama je dozvoljeno da tiskanice koriste za informaciju svojih članova. Ukoliko se koristi u publicističke svrhe – i djelomično – molimo da se navedu izvori i da nam se pošalje primjerak. Djelo je zaštićeno po autorskom pravu. Sva prava su pridržana. Letak se izdaje besplatno, svaka prodaja je zabranjena. Brošura se sastavila s mnogo brižljivosti. Ne možemo međutim jamčiti za tačnost i potpunost.

gedruckt auf Papier aus 100 % Altpapier



Položaj na leđima

Vaša bi beba od prvog dana – i po danu - trebala spavati na leđima. To je najvažnija mjera opreza za siguran san vaše bebe.

Vrećica za spavanje

Vrećice za spavanje za dojenčad su sigurnija od deka (ne daju se maknuti koprcanjem). Kod kupnje treba da pazite na to da vrećica nije prevelika i da otvor za vrat nije veći od obujma glave. U specijalnim dućanima se nude posebne vrećice za spavanje za novorođenčad.



U spavaćoj sobi roditelja u vlastitom krevetiću

U prvoj godini beba bi trebala da spava u vašoj spavaćoj sobi u vlastitom krevetiću.

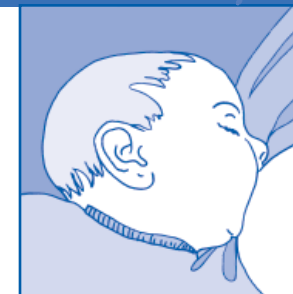


Zaštita od pregrijavanja

Nemojte držati spavaću sobu ni zimi toplije od 18° C. Ukoliko se vaša beba znoji u području šije, okolica je pretopla.

Bez pušenja

Pušenje za vrijeme trudnoće i poslije porođaja povećava rizik za oboljenja kao Iznenadnu smrt dojenčadi. Odrecite se pušenja u stambenoj okolini. Nemojte pušiti u prisutnosti bebe.



Dojenje je zdravo

Ukoliko je to moguće bi trebalo da dojite vašu bebu 6 mjeseci. To jača njezin organizam i imunološki sistem.

Pazite na to da se vaše dijete ne bi ugušilo ispod jastuka, gnjezda, deka ili plišanih životinja.

