

Altri consigli

CONSIGLI



- Usa un pigiama intero. Non usare coperte.
- Accertati che il bambino non sia troppo caldo.
- Allatta il bambino.
- Prova a usare un ciuccio per la nanna, ma non forzare il bambino.
- Fai vaccinare il tuo bambino.
- Se il bambino è in un passeggino frontale o posteriore, accertati che il suo volto sia sempre visibile.
- Non usare mai seggiolini per auto, altalene per neonati, passeggini o altri supporti senza allacciare correttamente le cinture. Vi sono stati casi di morte dovuti al fatto che i bambini sono rimasti impigliati in cinture parzialmente allacciate.
- Accertati che nessuno fumi nell'abitazione o vicino al bambino.
- Non usare alcol o droghe.
- Non fare affidamento sui baby monitor.

Accertati che
chiunque
si prenda cura del
tuo bambino
segua questi consigli!

health.ny.gov/safesleep



Department of Health | Office of Children and Family Services

Segui gli



ABC

del **sonno sicuro**



A Alone (solo).

Il bambino deve dormire **solo**.

B Back (schiena).

Adagia il bambino sulla **schiena**.

C Crib (lettino).

Adagia il bambino in un **lettino**.

★ Solo.

★ Schiena.

★ Lettino.

Nello Stato di New York, circa 90 bambini muoiono ogni anno per cause correlate al sonno. Aiuta il tuo bambino a dormire in sicurezza fin dal momento in cui si addormenta.

SOLO

- Quando arriva il momento della nanna, adagia il bambino sulla schiena – anche se è nato prematuro.
- Il neonato non deve dormire con adulti o altri bambini.
- Condividi la tua camera, non il tuo letto. Condividere la camera ti consente di sorvegliare attentamente il bambino e di evitare gli incidenti che potrebbero verificarsi se dormisse in un letto per adulti.
- Nel lettino deve esserci solo il bambino: toglie cuscini, paracolpi, coperte o giochi.



SCHIENA

- Adagia il bambino sulla schiena quando arriva il momento della nanna, non a pancia in giù o sul fianco.
- Il bambino deve essere posizionato a pancia in giù tutti i giorni, ma solo quando è sveglio e sorvegliato. “Giocare a pancia in giù” lo aiuterà a rafforzare i muscoli delle spalle e del collo.



LETTINO

- Usa un lettino, una culla o un box omologato* con un materasso stabile e un lenzuolo con angoli.
- Se il bambino si addormenta in un letto o divano, su una poltrona, in una fascia, sull'altalena o in un altro tipo di supporto, adagialo nel suo lettino fino al risveglio.

**Per informazioni sulla sicurezza del lettino, visita la pagina della Commissione per la sicurezza dei prodotti di consumo (Consumer Product Safety Commission):*

[cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs/](https://www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs/)

