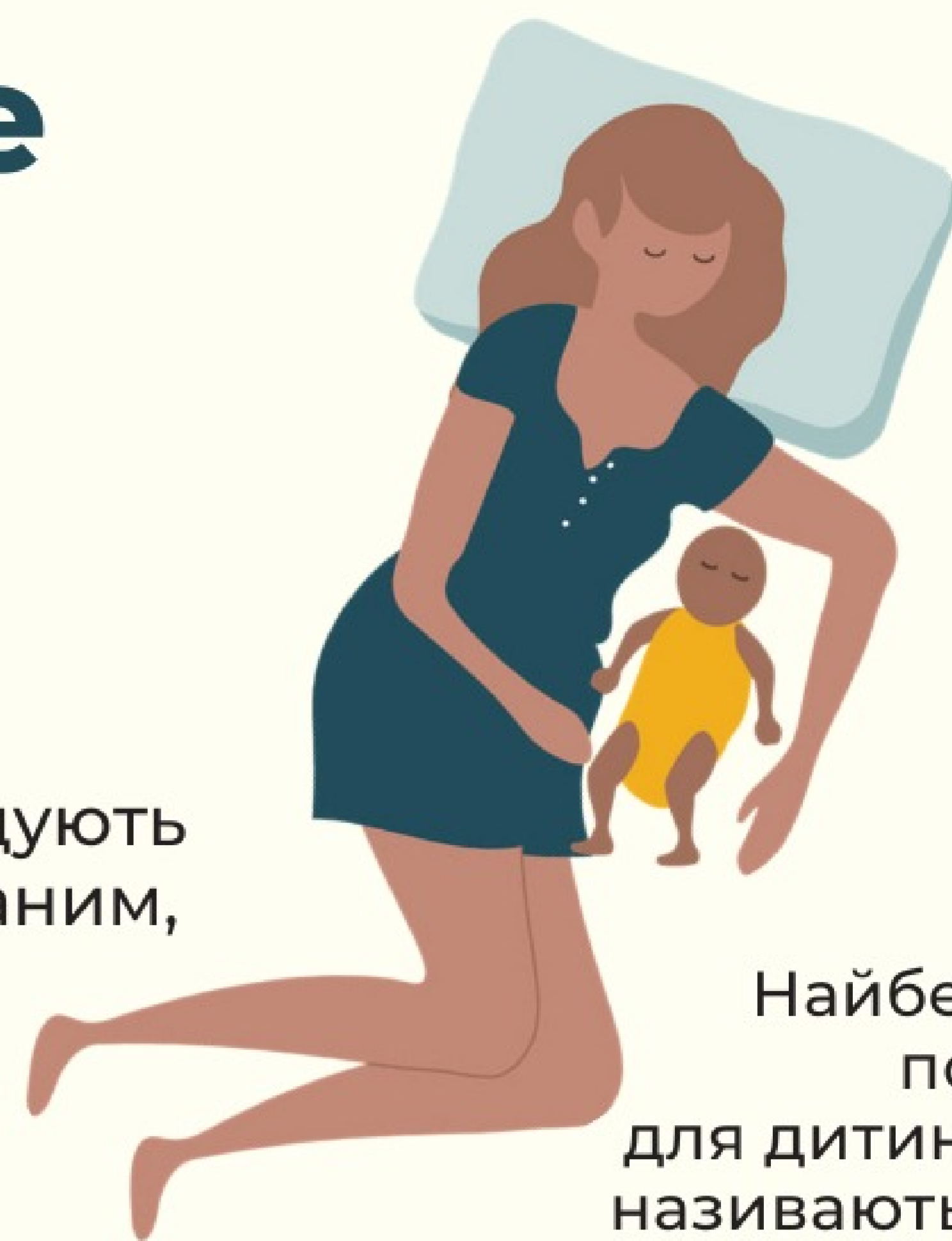


Спільний сон та грудне вигодовування

Спільне користування ліжком дуже поширене і часто незаплановане. Батьки можуть спати разом, тому що діти часто їдять вночі.

Інформація в цій брошурі призначена для матерів, які годують груддю. Спільне використання ліжка може бути ризикованим, якщо вашу дитину ніколи не годували грудьми.

Годуйте дитину вночі в безпечному ліжку, а не на дивані, кріслі чи розкладному ліжку.



Найбезпечніша положення для дитини, іноді її називають "захисна позиція" або "згорток для обіймів"

Зробіть своє ліжко безпечним:

- Використовуйте твердий, рівний матрац.
- Відсуньте ліжко подалі від будь-якої стіни.
- Переконайтеся, що навколо ліжка не залишилося вільного простору по краях ліжка, де дитина може застрягти.
- Не прикріплюйте огороження до дорослого ліжка.
- Покладіть дитину на спину на рівні ваших грудей.
- Не кладіть дитину біля свого обличчя або на подушку.
- Приберіть важкі ковдри, додаткові подушки, та шнури, що бовтаються біля ліжка.
- Не дозволяйте простирадлам або ковдрам закривати обличчя або голову дитини.
- Подумайте про те, щоб покласти матрац на підлогу.

Ці правила безпеки дуже важливі:

- Ніхто не повинен спати з дитиною на дивані, кріслі або на стільці.
- Ніхто, хто нещодавно вживав алкоголь або наркотики, не повинен спати з вашою дитиною.
- Ніхто, хто нещодавно приймав ліки, які викликають сонливість не повинен спати з вашою дитиною.
- Ніхто з тих, хто палить, не повинен спати з вашою дитиною.
- Ніхто не повинен спати з дитиною, яка народилася недоношеною або з низькою вагою при народженні.
- Ніхто не повинен залишати дитину саму на ліжку для дорослих.

Будьте в безпеці, коли не спите разом:

- кладіть дитину спати на спину.
- Тримайте дитину в кімнаті біля свого ліжка.
- Подумайте про використання колиски або дитячого ліжечка, яке кріпиться до вашого ліжка ("ліжечко для спільного сну" або "коляска").
- Після годування кладіть дитину на чисту рівну поверхню.
- Не кладіть дитину в м'яке "гніздо" або "капсулу".

Спільне спальне місце (розкладачка) - це альтернатива спільному використанню ліжка



ACADEMY OF
**Breastfeeding
Medicine®**