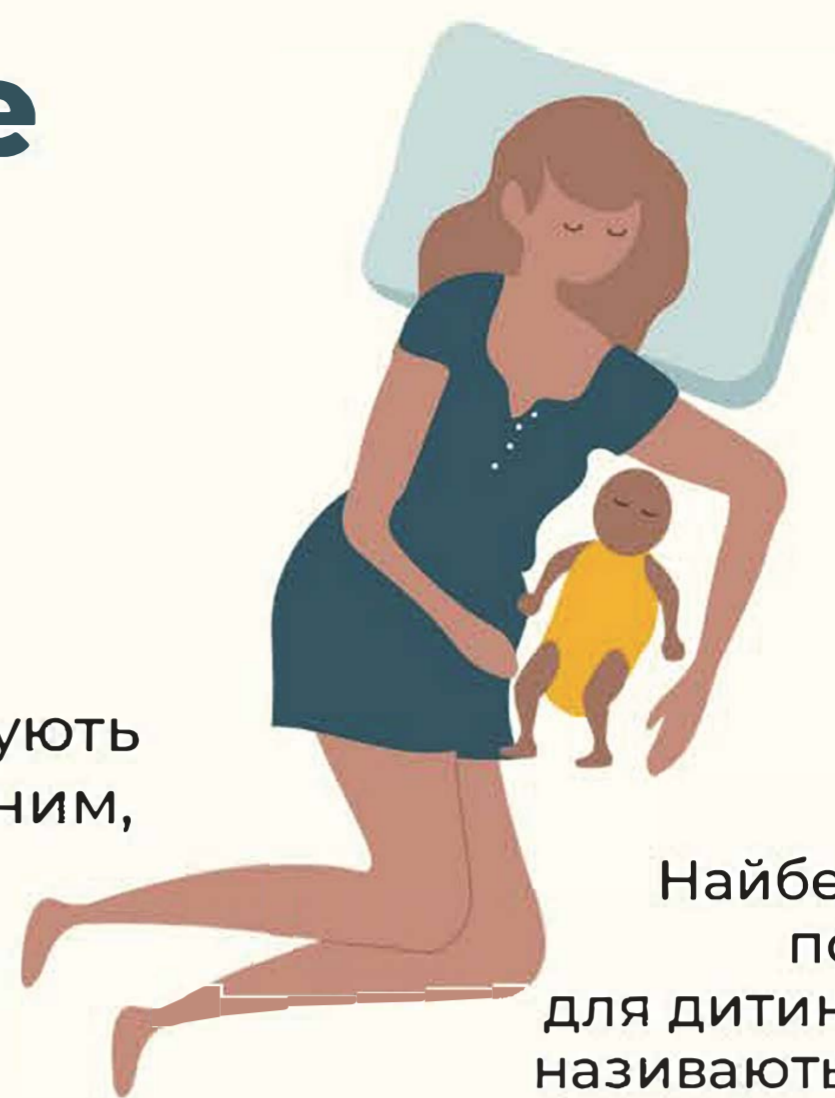


Спільний сон та грудне вигодовування

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**