

**Si fle foshnja ime mirë dhe e sigurtë –  
Rekomandime për parandalimin e vdekjes së papritur foshnjore**

5 rregulla për një fjetje të sigurtë të foshnjes tuaj

1. Shtrijeni foshnjen tuaj për të fjetur në shpinë.
2. Shmangni pirjen e duhanit gjatë shtatzënisë dhe mbroni foshnjen tuaj nga tymi i duhanit.
3. Lëreni foshnjen të flejë në shtratin e saj në dhomën e prindërve.
4. Garantoni një mjedis të shëndetshëm fjetjeje:
  - Temperatura e dhomës jo më e lartë se 17 – 18°C,
  - dyshekë të fortë, pa jastëk,
  - më mirë në thes gjumi për foshnje se mbulesë.
5. Jepini gji foshnjes tuaj sa më gjatë të jetë e mundur!

5 Regeln für den sicheren Schlaf Ihres Babys –

**Albanisch**