

**Come il mio bambino dorme bene  
e sicuro –  
indicazioni per evitare l'improvvisa  
morte del neonato**

5 regole per un sonno sicuro del  
vostro bambino

1. Posate a dormire il vostro bambino sulla schiena.
2. Evitate di fumare nel periodo di gravidanza e proteggete il vostro bambino del fumo del tabacco.
3. Fatelo dormire nel suo lettino nella camera da letto dei genitori.
4. Provvedete per un sano:
  - temperatura dell'ambiente non più di 17 - 18°C,
  - materasso duro, senza cuscino,
  - meglio sacco a pelo per bambini che una coperta.
5. Allattate il vostro bambino al più lungo possibile!

5 Regeln für den sicheren Schlaf Ihres Babys –  
**Italienisch**