

**Как сделать так, чтобы мой младенец спал хорошо и надежно –
Рекомендации для избежания внезапной смерти младенца во сне**

5 правил для надежного сна Вашего грудного ребенка

1. Кладите Вашего ребенка спать на спину.
2. Избегайте курения во время беременности и защищайте Вашего ребенка от табачного дыма.
3. Ребенок должен спать в своей кроватке в спальне родителей.
4. Соблюдайте условия для здорового сна:
 - температура помещения не выше 17 – 18°C;
 - твердый матрас, без подушки;
 - лучше использовать детский спальный мешок, чем одеяло.
5. Кормите Вашего ребенка грудью по-возможности дольше.

5 Regeln für den sicheren Schlaf Ihres Babys –

Russisch