

# ABCs BEZPIECZNEGO SNU

**A** samodzielnie, **B** na plecach, **C** w bezpiecznym łóżeczku



## Twoje dziecko powinno spać samodzielnie.

Jeśli karmisz piersią w łóżku, uśpij dziecko po karmieniu w pozycji stojącej i odłóż je do łóżeczka, gdy śpi.



## Zawsze kładź dziecko do snu na plecach.



## Dziecko powinno spać w łóżeczku z twardym materacem, przykryte ciasno przylegającą kołderką.

W stanie Illinois co tydzień umierają niemowlęta, śpiąc na łóżkach dla dorosłych, na kanapach, poduszkach, kocach i innych miękkich powierzchniach, a także na siedzeniach samochodowych, nadmuchiwanym siedziiskach i huśtawkach dla niemowląt.



312.814.6800  
[www2.illinois.gov/DCFS](http://www2.illinois.gov/DCFS)

Illinois Department of  
**DCFS**  
Children & Family Services

# Cichy zabójca: Uduszenie podczas snu jest główną przyczyną zgłaszanych zgonów dzieci w Illinois.

**Twoje dziecko nie powinno spać z nikim, nawet z innymi dziećmi, w łóżku, na kanapie lub fotelu.**

Jeśli karmisz piersią w łóżku, uspij dziecko w pozycji stojącej i odłóż je do łóżeczka, gdy śpi.

**Zawsze kładź dziecko do snu na plecach.**

**Dziecko powinno spać w łóżeczku z twardym materacem, przykryte ciasno przylegającą kołderką.**

W stanie Illinois co tydzień umierają niemowlęta, śpiąc na łóżkach dla dorosłych, na kanapach, poduszkach, kocach i innych miękkich powierzchniach, a także na siedzeniach samochodowych, nadmuchiwanym siedziskach i huśtawkach dla niemowląt.

**Dodatkowe wskazówki dotyczące bezpieczeństwa podczas snu:**

1. Trzymaj pluszaki, zabawki, poduszki, koce, kołdry, osłonki elementów łóżeczka i przybory do ułożenia w odpowiedniej pozycji do spania poza łóżeczkiem dziecka.
2. Nie pal przed porodem ani po urodzeniu dziecka i nie pozwól, aby inni palili wokół niego.
3. Spróbuj użyć smoczka, układając dziecko do snu, ale nie zmuszaj dziecka do korzystania z niego. Jeśli karmisz piersią, przed użyciem smoczka zaczekaj, aż dziecko skończy miesiąc lub przywyknie do karmienia piersią.
4. Nie pozwól dziecku przegrzewać się podczas snu. Ubierz je lekko do spania i utrzymuj w pomieszczeniu temperaturę odpowiednią dla osoby dorosłej.
5. Gdy dziecko nie śpi, powinno spędzać dużo czasu pod nadzorem dorosłych w pozycji na brzuchu, aby rozwijało silne mięśnie szyi i ramion.  
Dziecko nie powinno spędzać zbyt dużo czasu na foteliku samochodowym, w nosidełku i na leżaczku.
6. Jeśli masz problemy z układaniem dziecka do snu, skontaktuj się z pediatrą lub siecią Fussy Baby Network pod numerem 1-888-431-BABY (2229).
7. Odwiedź centrum z informacjami o bezpieczeństwie w łóżeczku prowadzone przez Komisję Bezpieczeństwa Konsumentów pod adresem [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov), aby uzyskać wskazówki dotyczące bezpieczeństwa podczas snu i zapoznać się z listą wycofanych produktów.



312.814.6800

[www2.illinois.gov/DCFS](http://www2.illinois.gov/DCFS)

Publikacja wydrukowana przez Urząd Stanu Illinois  
DCFS #216 • Październik 2019 • 200 egzemplarzy  
CFS 1050-79-P • Wersja 9/2019

Illinois Department of  
**DCFS**  
Children & Family Services