



## Pronalaženje podrške

Dok je često buđenje za bebu uobičajeno i zdravo, može biti vrlo teško za roditelje.

Ako ne spavate dovoljno, može vam biti teško da se pridržavate prakse bezbjednog spavanja za vašu bebu.

Ako se mučite, važno je posegnuti za podrškom.

- Razgovarajte sa svojim pedijatrom o strategijama specifičnim za potrebe vašeg djeteta.
- Zamolite članove porodice, prijatelje ili nekoga kome vjerujete da čuva bebu dok spavate ili nadoknađujete san.
- PCAVT-ova linija za pomoć roditeljima 1-800-CHILDREN (244-5373).

## ZA VIŠE INFORMACIJA

o tome kako stvoriti sigurno okruženje za spavanje za svoju bebu, posjetite

[UVMHealth.org/SafeSleep](https://UVMHealth.org/SafeSleep)



Američka pedijatrijska akademija

[HealthyChildren.org](https://HealthyChildren.org)

Američka komisija za sigurnost potrošačkih proizvoda

[CPSC.gov](https://CPSC.gov)

Siguran san dojenčadi

[SafeInfantSleep.org](https://SafeInfantSleep.org)

Charliejeva djeca

[CharliesKids.org](https://CharliesKids.org)

Djeca i krevetići

[CribsforKids.org](https://CribsforKids.org)

Period PURPLE plakanja



\*Ako koristite vreću za spavanje ili povijač, budite sigurni da nije označena kao „težinski ojačana”. „Težinski ojačane” proizvode za spavanje Američka pedijatrijska akademija smatra nesigurnim.

# Siguran san



## Stvaranje sigurnog prostora za spavanje



Ponekad se bebe ne mogu umiriti i to je u redu. To ne šteti djetetovom razvoju. Ako ste pod stresom ili preopterećeni, prvo se pobrinite za sebe i pustite bebu da ostane u sigurnosti krevetića. Plakanje nije štetno ako vam treba prostora.

**Dijelite svoju sobu, NE svoj krevet**

**Ponudite joj cuclu**

**Neka vašoj bebi bude udobno u jednodijelnom odjelcu za spavanje ili vreći za spavanje\***

**Beba spava sama na leđima na ravnoj površini**

**Beba spava u krevetiću, kolijevci, prenosnom krevetiću ili ogradići za igranje \***

**Uklonite nesigurne proizvode za spavanje kao što su jastuci, ćebad, plišane životinje, ležaljke ili kanap/priključak cucle.**



## Dijeljenje sobe

Beba treba sa vama dijeliti vašu sobu, a ne vaš krevet.

Dijeljenje sobe znači držanje dječjeg krevca, ogradice za igranje ili kolijevke u spavaćoj sobi, blizu kreveta najmanje prvih 6 mjeseci. To olakšava utjehu ili hranjenje bebe, a zatim je smjestite u njen prostor za spavanje kada ste spremni za spavanje.

Ako postoji bilo kakva mogućnost da biste mogli zaspati dok je beba u vašem krevetu, pobrinite se da nema jastuka, plahti, pokrivača ili bilo kojih drugih predmeta koji bi mogli pokriti bebino lice, glavu i vrat ili je pregrijati. Čim se probudite, obavezno premjestite bebu u njen krevet.

Izbjegavajte zaspati s bebom i na drugim mjestima. Rizik od smrti novorođenčadi povezan sa spavanjem je veći kada dojenčad spava s nekim na kauču, mekoj fotelji ili jastuku.

Posebno je važno da ne dijelite krevet sa svojom bebom ako ste pili alkohol ili koristili kanabis, ilegalne droge ili bilo koje lijekove koji uzrokuju pospanost ili utiču na san.

**Ako vaša beba zaspi u autosjedalici, kolicima, ljuljački ili nosiljci za dojenčad, premjestite je na čvrstu površinu za spavanje na leđima što je prije moguće.**

\* Odobрила Komisija za sigurnost potrošačkih proizvoda