

I 7 Punti del Sonno Sicuro

1

NON FUMARE
né in casa
né fuori



2

GENITORI SOBRI
No all'alcool e
no a farmaci che
inducano sonnolenza



3

ALLATTAMENTO
Giorno & Notte



4

BAMBINO SANO
e a termine



5

SUPINO
sdraiato sulla schiena



6

NON ACCALDATO
né fasciato



7

SUPERFICIE SICURA



No ai materassi super-morbidi, no ai cuscini extra,
no ai giocattoli, no a coperte troppo pesanti.

Togli lacci e nastri

Riempi le fessure: usa asciugamani arrotolati o copertine

Se copri il bambino, lascialgli la testa libera

Rispettali
tutti e sette
e fa'
*Sogni
d'oro!!!*

Canzoncina della nanna
con "I Sette Punti
del Sonno Sicuro"
(sul motivo di
"Oh, che bel castello")

Non fumare, mamma,
E non prendere sostanze,
Mettimi al tuo seno
E al sicuro dormirò.

Se io sono sano
Dormo bene sulla schiena
Non coprimi troppo
Poi non devo sprofondar.

