

I 7 punti del Sonno Sicuro

SE ALLATTI, RISPETTA TUTTI I PUNTI PER UNA CONDIVISIONE DEL LETTO PIÙ SICURA



1 NON FUMARE

Né in casa
Né fuori



2 ADULTI SOBRI

No all'alcool
No a farmaci che
inducono sonnolenza



3 ALLATTAMENTO

Giorno e notte



4 BAMBINO SANO

E nato a termine



5 SUPINO

Sdraiato
sulla schiena



6 NON ACCALDATO

Abbigliamento
leggero
Nessuna fasciatura



7 SUPERFICIE SICURA

No a materassi super morbidi,
cuscini extra, giocattoli,
coperte pesanti o troppo tese.

Attenzione: Togli lacci, nastri e cavi.

Riempi le fessure: usa asciugamani
arrotolati o copertine.



QUANDO LA SCIENZA FA CHIAREZZA

SOGNI D'ORO

Strategie per il sonno della famiglia
con un bambino allattato