

## Создаем безопасные условия сна для малыша (0-12 месяцев)



- + Кладём на твердый матрас и кладём малыша спать только на спине
- + Укладываем малыша спать в отдельную кроватку
- + Кладём на твердый матрас и туго натянутую на него простынь
- + Кладём малыша спать в спальный мешок (или пеленаем в первые месяцы жизни)
- + Убираем из кроватки все предметы (подушки, игрушки, бортики, одеяла)
- + Минимум до 6 месяцев (а лучше до 1 года) спим в одной комнате с малышом
- + Поддерживаем грудное вскармливание



- Не кладём малыша спать на живот или на бок
- Не практикуем совместный сон
- Не кладём малыша спать в коконы, мягкие корзинки, качели
- Не кладём малыша спать в автокресло более чем на 1 час
- Не одеваем на малыша головной убор во время сна
- Не курим в комнате, где спит ребёнок



## Создаем комфортные условия сна для ребёнка



### Темнота

- 8 из 10 по шкале от 0 до 10
- На каждый дневной и ночной сон ребёнка
- Закрываем шторы, как первый этап ритуала
- Темнота помогает с легкостью пережить изменения (переезд, смена обстановки)



### Температура

- +22°C – оптимальная температура в комнате, где спит ребёнок
- Летом максимум +27°C
- Малышу холодно, если: холодные сгибы рук и ног, предплечья, спина между лопаток и бедра, ледяной нос
- Малышу жарко, если: вспотел, часто дышит и плачет



### Тишина

- 8 из 10 по шкале от 1 до 10
- Для обеспечения полной тишины используем белый шум
- Включаем белый шум в начале ритуала, а выключаем только в конце сна



### Влажность

- Оптимально 50%-55%
- Слишком сухой воздух может затруднять дыхание ребёнку