

Sonno sicuro

Come tenere sicuro il vostro bambino per ridurre il rischio di morte infantile improvvisa.

Per tutti i neonati da 0 a 12 mesi



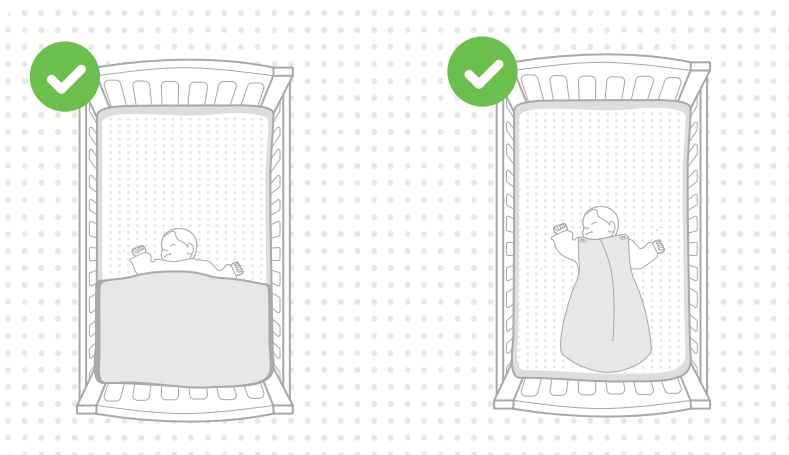
Per tutti i neonati da 0 a 12 mesi, **Red Nose** raccomanda sei passi chiave per ridurre il rischio di morte infantile improvvisa.

1 Fate sempre dormire il neonato sulla schiena.

Facendo dormire il neonato sulla schiena contribuirete a tenere le **vie respiratorie libere** e a favorire l'azione dei **riflessi protettivi**. Dormire sulla schiena riduce il rischio di soffocamento, surriscaldamento e soffocamento.

2 Tenete il viso e la testa del neonato scoperti.

I neonati regolano la temperatura corporea tramite il viso e la testa, **pertanto tenendo la testa e il viso del neonato scoperti durante il sonno** contribuirete a ridurre il rischio di **surriscaldamento**. Inoltre farete in modo che le sue **vie respiratorie siano libere** riducendo così il rischio di soffocamento.



3 Evitate il fumo di sigaretta per il nascituro e il neonato.

Fumare durante la gravidanza e attorno al neonato dopo la nascita aumenta il rischio di morte infantile improvvisa; questo vale anche per il fumo passivo.

Se voi o il vostro partner fumate, **non fatelo attorno al neonato e non fumate mai dove dorme il neonato**.

Per assistenza gratuita per smettere di fumare, chiamate la **Quitline** al numero **13 78 48**.

✗ Niente superfici soffici o oggetti ingombranti

Nella culla non usate oggetti soffici. Oggetti soffici nello spazio destinato al sonno sono pericolosi e aumentano il rischio di surriscaldamento e soffocamento



- ✗ Copriletto o coperte non rimboccate
- ✗ Cuscini
- ✗ Paracolpi per culle
- ✗ Sottocoperta in lana
- ✗ Giocattoli soffici come orsacchiotti di peluche

4 Ambiente sicuro per il sonno notturno e diurno.

Il luogo più sicuro in cui possa dormire il neonato è un proprio spazio sicuro per il sonno, con materasso sicuro e biancheria da letto sicura.

Il neonato deve sempre essere messo a dormire sulla schiena con i piedi in fondo alla culla.

- **Culla sicura**

Conforme allo standard australiano AS/NZS 2172:2003.

- **Materasso sicuro**

Rigido, piatto, di dimensioni adatte alla culla, conforme allo standard volontario australiano (AS/NZS 8811.1:2013).

- **Biancheria da letto sicura**

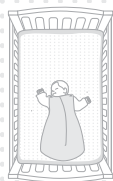
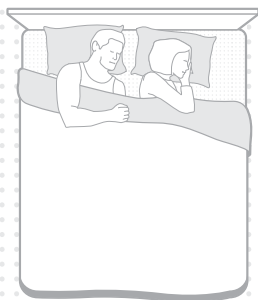
Biancheria leggera, saldamento rimboccata e che arrivi solo fino al torace.

- **Sacco-nanna sicuro**

Aderente a collo e torace, con le braccia del neonato scoperte e senza cappuccio.

5 Fate dormire il neonato nel proprio spazio sicuro nella camera dei genitori o di chi ne fa le veci nei primi 6 mesi*

Il luogo più sicuro in cui far dormire il neonato è il proprio spazio sicuro, nella stessa camera dei genitori o dell'adulto che ne fa le veci per i primi 6 mesi



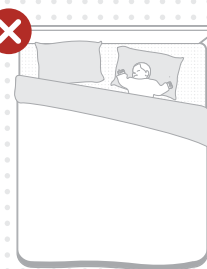
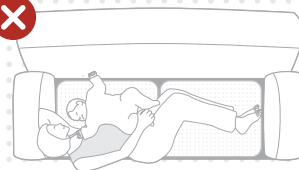
rednose.org.au



6 Allattate il neonato al seno.

È stato dimostrato che l'allattamento al seno riduce il rischio di morte infantile improvvisa.

❌ Luoghi non sicuri in cui dormire



*Per informazioni sulla riduzione al minimo del rischio in situazioni di co-sleeping, visitate il sito: rednose.org.au/cosleeping

** Per informazioni sull'uso di una culla, visitate il sito: redno.se/bassinetsinfo

Red Nose rende omaggio ai Proprietari Tradizionali delle terre in cui lavoriamo e viviamo e che visitiamo.

Centro consigli di Red Nose per il sonno sicuro
1300 998 698
(durante l'orario d'ufficio - ora solare/legale della
costa orientale dell'Australia)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Tutti i diritti riservati.
Per richieste di informazioni in materia di copyright contattate:
education@rednose.org.au

**red
nose**
saving little lives