

Co-sleeping

red
nose
saving little lives

rednose.org.au



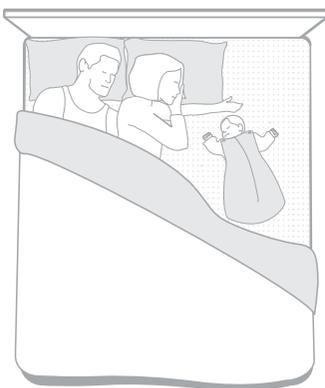
image source: [freepik.com](https://www.freepik.com)

Il co-sleeping è una pratica in cui neonati e bambini piccoli dormono vicino a uno o entrambi i genitori.

Il luogo più sicuro in cui un neonato dorme è un proprio spazio riservato al sonno. Red Nose non consiglia il co-sleeping (condivisione di uno spazio per dormire); tuttavia, ci rendiamo conto che alcuni genitori preferiscono far dormire il bambino nel proprio letto mentre altri adottano tale pratica involontariamente. Se scegliete di far dormire il bambino nel vostro letto, è importante sapere come ridurre i rischi poiché vi sono delle situazioni in cui dormire con accanto il bambino può essere particolarmente pericoloso. Questa guida può essere di aiuto.

✓ Seguite questi suggerimenti utili per ridurre al minimo i rischi

- ✓ Fate sempre dormire il bambino sulla schiena
- ✓ Raccogliete i capelli lunghi e rimuovete tutti i gioielli, come le collane da dentizione
- ✓ Mettete il bambino esternamente a fianco di uno dei genitori, mai in mezzo ai genitori o accanto ad altri bambini o animali domestici
- ✓ Allontanate il letto dalla parete in modo che il bambino non possa rimanere intrappolato tra il letto e la parete
- ✓ Create uno spazio libero in cui bambino possa dormire
- ✓ Controllate che la testa e il viso del neonato rimangano scoperti
- ✓ Sinceratevi che il materasso sia rigido e piatto
- ✓ Controllate che coperte e lenzuola non coprano il volto del neonato
- ✓ Fate in modo che il bambino non possa cadere fuori dal letto
- ✓ Usate un sacco-nanna sicuro senza cappuccio e che lasci le braccia del neonato scoperte; non avvolgete o fasciate il neonato in pannolini o copertine

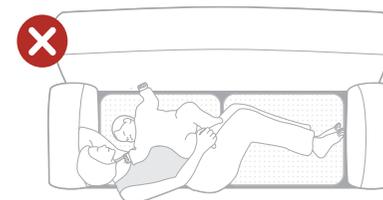


✗ Quando non adottare la pratica del co-sleeping

In alcune situazioni, il co-sleeping può essere molto pericoloso per il neonato.

- ✗ Siete molto stanchi o non state bene
- ✗ Voi o il vostro partner avete assunto droghe o farmaci che vi provocano sonnolenza o vi rendono meno vigili
- ✗ Il neonato è prematuro o piccolo per la sua età gestazionale.
- ✗ Voi o il vostro partner fumate, anche se non fumate in camera

Queste posizioni di co-sleeping non sono sicure e vanno evitate



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

Centro consigli per il sonno sicuro

Numero verde 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