



#ЧЕКЛИСТ

Безопасный совместный сон

- Мама не курит, не употребляет антидепрессанты, седативные, алкоголь или наркотические вещества
- Ребенок доношен и имеет достаточный вес
- Ребенок не остается в кровати без присмотра взрослого
- Ребенок располагается со стороны мамы
- Ребенок спит на спине или на боку, лицом к маме, расположенный высоко у головы мамы
- В кровати нет лишних людей или животных
- В кровати нет лишних предметов — небольшая подушка для мамы и/или папы, одеяло.
- Одеяло закрывает только ноги мамы, нет возможности натянуть высоко
- Матрас твердый, однородный, не имеет щелей, зазоров
- Простынь одевается на матрас с помощью резинок, нет возможности запутаться
- Проветриваемое помещение с комфортной температурой и влажностью

консультант по ГВ и сну
Маргарита Утевска
[@utevska.cz](https://www.instagram.com/utevska.cz)