



Come posizionare il bébé ?

- **Durante il sonno: Sempre sdraiato sul dorso:** è una misura efficace per prevenire la morte improvvisa del lattante.
- E pure importante:
 - mantenere la temperatura della stanza a 18 – 20 gradi
 - coricare il bambino su un **materasso duro**, senza nè piumino nè cuscino, senza peluches grandi o copertine nei quali potrebbe soffocare.
 - coprirlo al bisogno con un sacco per dormire o con un pigiamone, (ma mai con una coperta)
 - offrire eventualmente un ciuccio per addormentarsi durante il primo anno di vita, quando l'allattamento funziona, ma senza mai intingerlo nello zucchero o nel miele.
 - mettere il letto del bambino **di fianco a quello dei genitori**, (ma mai tenere il bambino nel lettone durante la notte).
 - mantenere l'ambiente **senza fumo**

girate la testina del bambino una volta sul lato destro, una volta su quello sinistro, cambiate l'orientamento del letto o del bébé nel letto girandogli la testa verso i giocchini (per es. giostrine mobili) per evitare nel limite del possibile la deformazione della parte posteriore della testa (appiattimento da posizione prolungata).

- **Quando il bébé è sveglio: adottate varie posizioni.**

In vostra presenza, mettete pure il vostro piccino sulla pancia e questo per più volte al giorno.

Una superficie piana e dura gli permette di esplorare il mondo che lo circonda e di sviluppare i muscoli per potersi mettere in altre posizioni, alzare la testa, raddrizzarsi, gattonare ecc.

Se avete un marsupio, ricordatevi di cambiare la posizione di appoggio della testina.

Usate il babyrelax o il seggiolino solo occasionalmente.

Se vi spostate in macchina, togliete il bébé dal seggiolino dell'auto appena arrivati.

Così facendo il vostro piccino dormirà al sicuro e favorizzerete il suo sviluppo evitando di deformargli la testina !