



A.S.L. VC

Azienda Sanitaria Locale di Vercelli

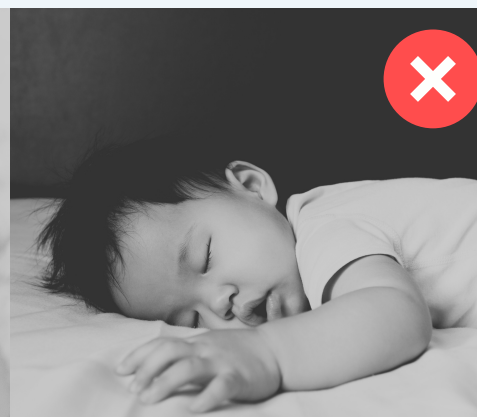
# TIPS FOR SLEEPING SAFELY

## BEST SLEEPING POSITION

The best sleeping position for you baby is on his/her back



Never let your baby sleep face down or on his/her side



Let your baby sleep in your room (co-sleeping) but not in your bed (bed-sharing)

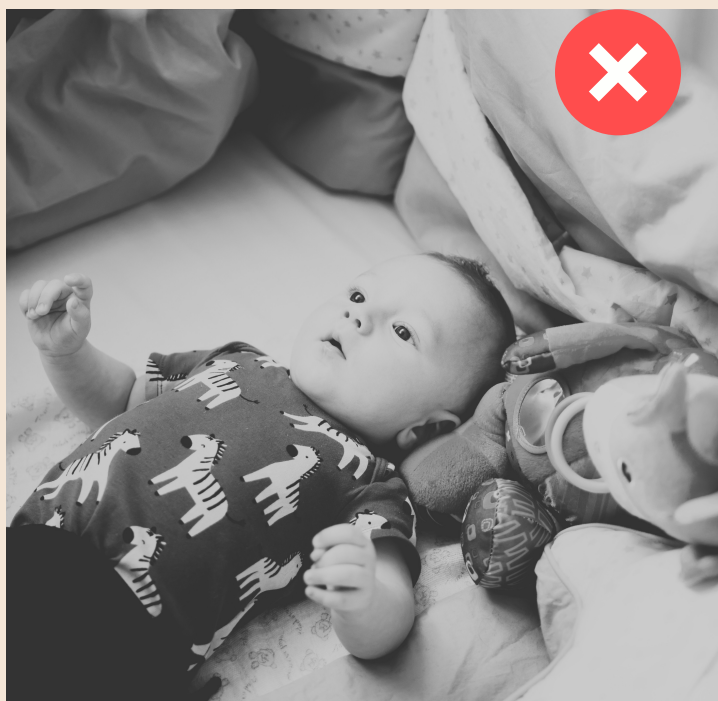


## SAFE PLACE

Lay your baby on a firm mattress without a pillow



- Do not use crib bumpers, stuffed animals, pillows, heavy blankets or anything potentially dangerous
- Keep your baby away from heat sources: the ideal room temperature is 18-20°C
- Do not wrap your baby tightly in blankets



# BREASTFEED HIM/HER



If possible,  
breastfeed your baby.  
Breast milk is  
the best food.

## KEEP YOUR BABY SMOKE-FREE

- Do not smoke
- Do not keep your baby in  
skome-filled rooms



S.C. Pediatria - Nido

La brochure prende spunto dalle "Indicazioni  
sulla prevenzione e gestione del Collasso  
Postnatale (SUPC)" pubblicate il 6 marzo 2023  
a cura della task Force sulla SUPC della Società  
Italiana di Neonatologia (SIN).

Brochure dimissione nido nanna sicura (PED.DO.4001.00)

Realizzazione grafica a cura Ufficio Relazioni con il Pubblico



A.S.L. VC

Azienda Sanitaria Locale  
di Vercelli

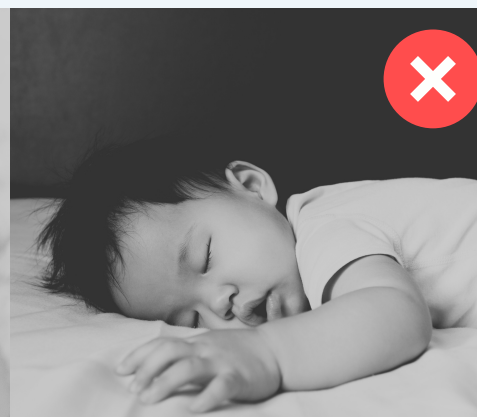
# CONSEJOS PARA SUEÑO SEGURO

## POSICIÓN MÁS IDÓNEA



La posición más idónea para dormir es de espaldas

- No hacerlo dormir cara abajo ni de lado



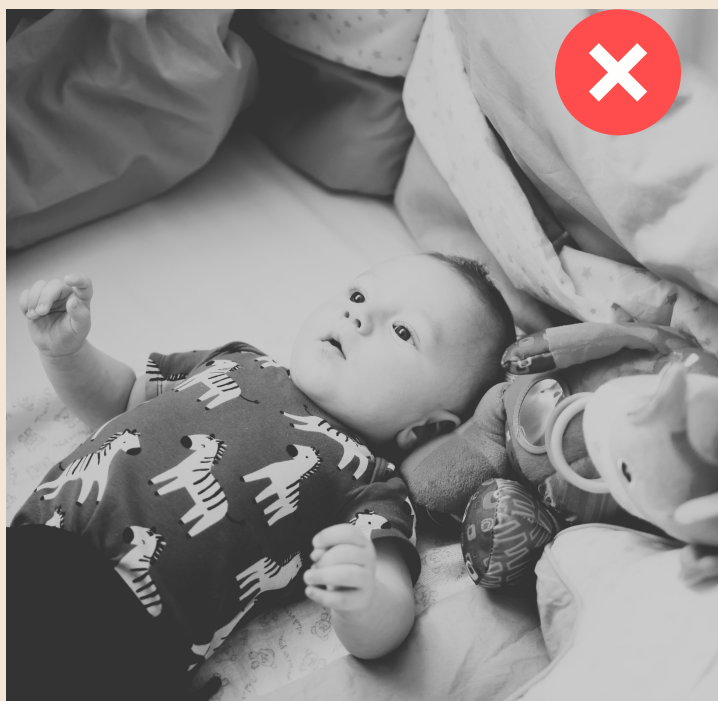
- Hacerlo dormir en la habitación (co-sleeping) pero no en la misma cama (bed-sharing)

## AMBIENTE SEGURO

Hacerlo dormir sobre un colchón rígido sin almohada



- No utilice protectores de cuna, peluches, mantas pesadas o almohadas
- No cubrirlo demasiado y no envolverlo estrecho entre las mantas
- Tenerlo lejos de las fuentes de calor: la temperatura ambiente ideal es de 18-20°C



# AMAMANTA A TU BEBÉ



Si es posible,  
amamanta a tu bebè.  
La leche materna es el  
mejor alimento.

## NO AL HUMO

- No fumar
- No poner el bebè en ambientes en los que se fuma



S.C. Pediatria - Nido

La brochure prende spunto dalle "Indicazioni sulla prevenzione e gestione del Collasso Postnatale (SUPC)" pubblicate il 6 marzo 2023 a cura della task Force sulla SUPC della Società Italiana di Neonatologia (SIN).

Brochure dimissione nido nanna sicura (PED.DO.4001.00)

Realizzazione grafica a cura Ufficio Relazioni con il Pubblico



A.S.L. VC

Azienda Sanitaria Locale  
di Vercelli

# CONSEILS POUR UN SOMMEIL SÛR

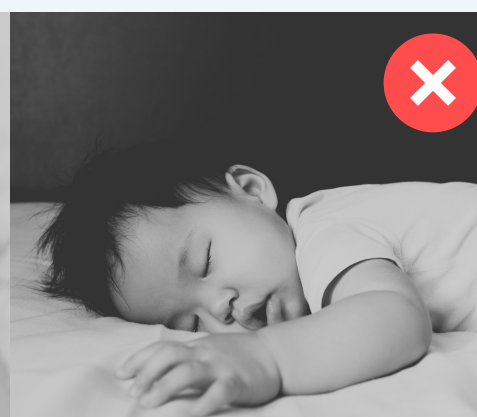
## POSITION SÛRE



La meilleure position pour dormir est sur le dos.



- Ne le faites pas dormir sur le ventre ou sur le côté.



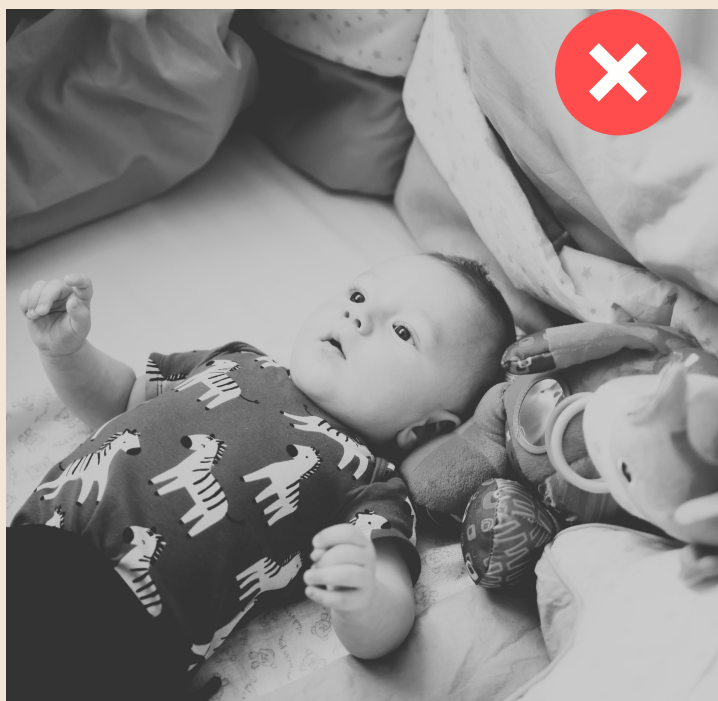
- Faites-le dormir dans la chambre (co-sleeping) mais pas dans le même lit (bed-sharing).

## ENVIRONNEMENT SÛR

Faites-le dormir sur un matelas dur sans oreiller.



- N'utilisez pas de coussins de lit, de peluches, de couvertures ou d'oreillers lourds.
- Ne pas trop couvrir et ne pas trop serrer entre les couvercles.
- Tenir à l'écart des sources de chaleur: la température ambiante idéale est de 18-20°C.



# ALLAITER VOTRE BÉBÉ



Si possible,  
nourrissez votre bébé  
au sein.  
Le lait maternel est le  
meilleur aliment.

## NON AU TABAGISME

- Ne pas fumer
- Ne placez pas le bébé dans un environnement fumeur.



S.C. Pediatria - Nido

La brochure prende spunto dalle "Indicazioni sulla prevenzione e gestione del Collasso Postnatale (SUPC)" pubblicate il 6 marzo 2023 a cura della task Force sulla SUPC della Società Italiana di Neonatologia (SIN).

Brochure dimissione nido nanna sicura (PED.DO.4001.00)

Realizzazione grafica a cura Ufficio Relazioni con il Pubblico



A.S.L. VC  
Azienda Sanitaria Locale  
di Vercelli

# 安全睡眠小贴士

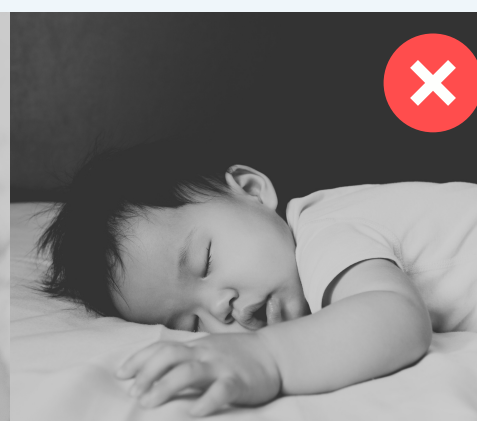
## 安全睡法



仰卧就是宝宝最安全的睡法



- 别让宝宝趴睡或侧睡



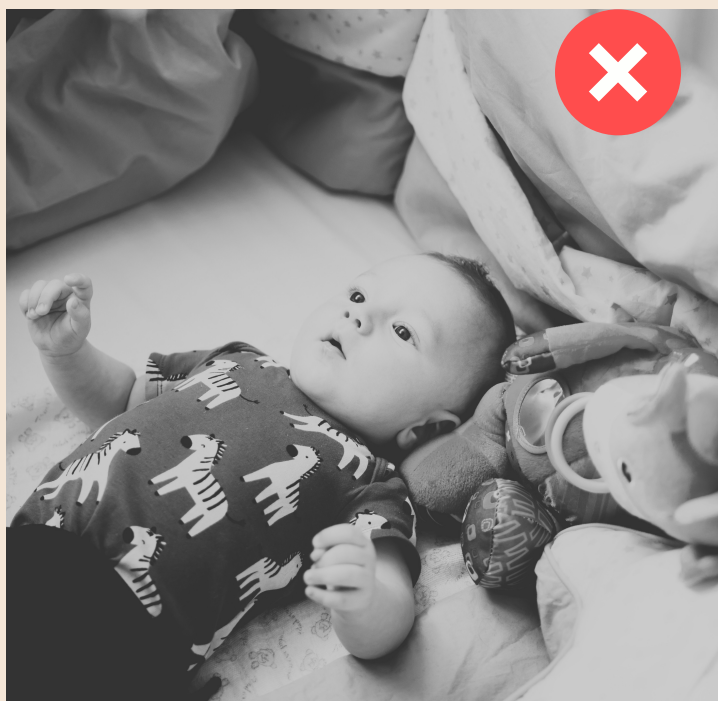
- 同室(co-sleeping) 不同床 (bed-sharing)

## 安全环境

宝宝床表面必须坚实, 别用枕头



- 宝宝床上别放置任何危险的物件, 如: 填充玩具、厚毯子、婴儿床保险杠等
- 在寒冷的冬季, 请尽量将室温保持在18-20°C之间
- 别给宝宝穿着太多衣物, 别用毯子过度包裹



# 母乳喂养



- 如果有机会，用  
母乳喂养宝宝

## 请勿吸烟

- 别吸烟
- 二手烟对宝宝的危害也  
很大，别带宝宝到有吸  
烟的地方去



S.C. Pediatria - Nido

La brochure prende spunto dalle "Indicazioni sulla prevenzione e gestione del Collasso Postnatale (SUPC)" pubblicate il 6 marzo 2023 a cura della task Force sulla SUPC della Società Italiana di Neonatologia (SIN).

Brochure dimissione nido nanna sicura (PED.DO.4001.00)

Realizzazione grafica a cura Ufficio Relazioni con il Pubblico

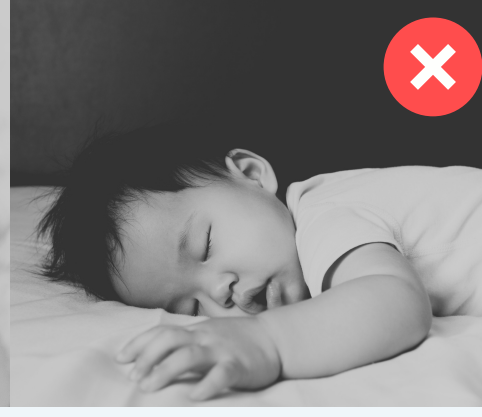


# نصائح لنوم آمن ووضع آمن



أفضل وضع لينام فيه طفلك هو على ظهره

لا تدع طفلك ينام على بطنه أو على جانبه



دعيه ينام في غرفتك (النوم المشترك)، ولكن ليس في سريرك (عدم مشاركة السرير)

## بيئة آمنة

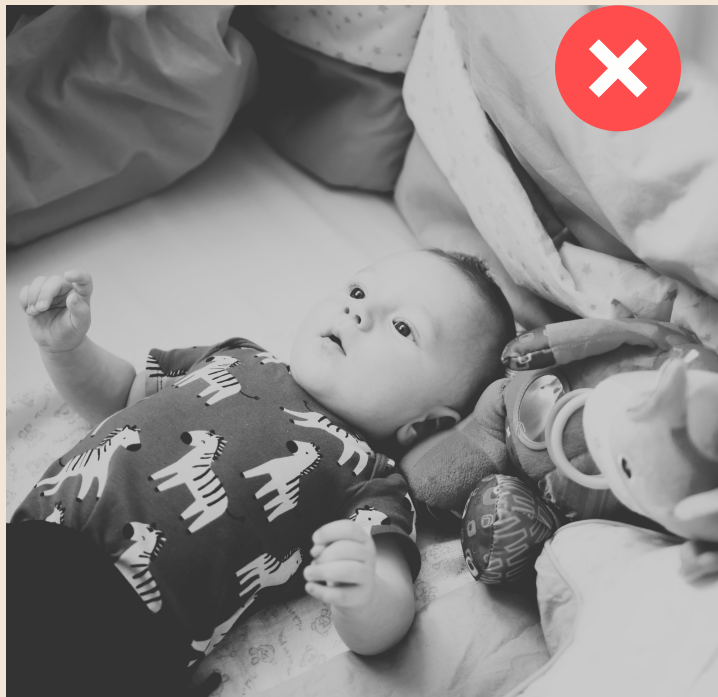
قم بإعداد سرير أطفال أو سرير صغير يحتوي على فراش صلب وبدون وسادة



لا تضع مهد الأطفال والألعاب الناعمة والوسائد والبطانيات الثقيلة والأشياء التي يحتمل أن تكون خطرة

في موسم البرد يجب أن تكون درجة الحرارة المثالية في المنزل 18-20 درجة

لا تغطيه أكثر من اللازم أو لفه بإحكام بالبطانيات



الرضاعة الطبيعية عن طريق الثدي



إذا أمكن، أرضعي طفلك  
بطريقة طبيعية عن طريق  
الثدي

عدم التدخين



S.C. Pediatria - Nido

La brochure prende spunto dalle "Indicazioni sulla prevenzione e gestione del Collasso Postnatale (SUPC)" pubblicate il 6 marzo 2023 a cura della task Force sulla SUPC della Società Italiana di Neonatologia (SIN).

Brochure dimissione nido nanna sicura (PED.DO.4001.00)

Realizzazione grafica a cura Ufficio Relazioni con il Pubblico