

Στην αρχή της ζωής τους τα βρέφη κοιμούνται πολύ.

Τους πρώτους μήνες χρειάζονται από 16 ως 19 ώρες ύπνο την ημέρα και από το τέλος του τρίτου μήνα γύρω στις 13 με 15 ώρες. Σκοπός του εντύπου αυτού είναι να σας εφοδιάσει με τις απαραίτητες πληροφορίες, ώστε να δημιουργήσετε το ιδανικό περιβάλλον για τον ύπνο του παιδιού σας.

Στο πρώτο έτος της ηλικίας του το βρέφος διατρέχει τον κίνδυνο του **Αιφνιδίου Θανάτου** ενώ κοιμάται. Ευτυχώς κάτι τέτοιο είναι πολύ σπάνιο. Παρ' όλα αυτά στη Γερμανία εξακολουθούν να πεθαίνουν παιδιά από το σύνδρομο του Αιφνιδίου Θανάτου.

Μερικά απλά μέτρα πρόληψης θα σας βοηθήσουν να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο αυτό για το παιδί σας. Οι προτάσεις που παρατίθενται στη συνέχεια είναι επιστημονικά τεκμηριωμένες και έχουν δοκιμαστεί στην πράξη. Η/Ο γιατρός ή η μαία σας μπορούν επίσης να σας δώσουν περισσότερες πληροφορίες.

**Σας ευχόμαστε πολλή ευτυχία
και χαρά με το παιδί σας.**

Περαιτέρω πληροφορίες θα βρείτε στο διαδίκτυο στις παρακάτω διευθύνσεις:
www.lgl.bayern.de -> Babyschlaf

Telefon 09131 6808-5436
Fax 09131 6808-5397 oder unter
ZPG-Bestellungen@lgl.bayern.de

Διεύθυνση έκδοσης: Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen (LGL)
www.lgl.bayern.de

με τη συνδρομή του Ιδρύματος Υγείας
του Παιδιού



Stiftung Kindergesundheit

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.

Bayerischer Hebammen-Landesverband e.V.

Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

Ενημέρωση: März 2014

© StMGP, alle Rechte vorbehalten

Αυτό το έντυπο εκδίδεται στο πλαίσιο των εργασιών ενημέρωσης της κοινής γνώμης της Κυβέρνησης του Ομοσπονδιακού Κρατίδιου της Βαυαρίας. Απαγορεύεται να χρησιμοποιηθεί για σκοπούς εκλογικής διαφήμισης από κόμματα, εκλογικούς διαφημιστές ή βοηθούς εκλογών για το διάστημα των πέντε μηνών που προηγούνται των εκλογών. Αυτό ισχύει για εκλογές της τοπικής βουλής του κρατίδιου, της Ομοσπονδιακής Βουλής, τις δημοτικές εκλογές και τις ευρωεκλογές. Καταχρηστική κατά τη διάρκεια των εκλογών θεωρείται ιδιαίτερα η διανομή του εντύπου σε εκλογικές διοργανώσεις, σε περίπτωση των κομμάτων καθώς και η επισύναψη, η εντύπωση και η επικάλυψη κομματικών πληροφοριών πολιτικού περιεχομένου ή εκλογικού υλικού. Απαγορεύεται εξάλλου η προώθηση σε τρίτους με σκοπό την εκλογική διαφήμιση. Αλλά και χωρίς χρονικό συσχετισμό με επερχόμενες εκλογές το έντυπο απαγορεύεται να χρησιμοποιηθεί με τρόπο που θα μπορούσε να νοηθεί ως μεροληψία της Κυβέρνησης του κρατίδιου προς όφελος μεμονωμένων πολιτικών ομάδων. Στα κόμματα επιτρέπεται να χρησιμοποιήσουν το έντυπο για την ενημέρωση των μελών τους. Για την αναδημοσίευση –έστω και τμηματική- πρέπει να μας ζητηθεί η αναφορά των πηγών και η αποστολή δείγματος. Το έργο χάρει προστασίας πνευματικής ιδιοκτησίας με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Η προσοδία διανέμεται δωρεάν. Οποιαδήποτε παράδοση έναντι χρημάτων απαγορεύεται. Η προσοδία συντάχθηκε με τη μέγιστη προσοχή. Ωστόσο δεν μπορούμε να αναλάβουμε την ευθύνη για την ορθότητα και την πληρότητά της.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

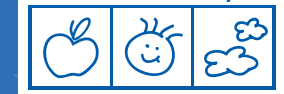
gedruckt auf Papier aus 100 % Altpapier

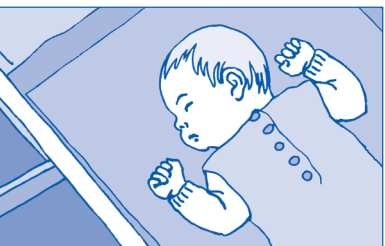
Πληροφορίες για γονείς

Σημαντικές συμβουλές για τον ασφαλή και υγιή ύπνο των μωρών

gefördert durch

Gesund. Leben. Bayern.





Ύπνος ανάσκελα

Φροντίστε ώστε το μωρό σας να κοιμάται ανάσκελα από την αρχή, ακόμη και την ημέρα. Το μέτρο αυτό πρόληψης είναι το σπουδαιότερο για τον ασφαλή ύπνο του μωρού σας.

Υπνόσακος

Οι υπνόσακοι είναι ασφαλέστεροι από τις κουβέρτες και τα παπλώματα (το μωρό δεν μπορεί να ξεσκεπαστεί ούτε να κουκουλώσει το κεφάλι του). Κατά την αγορά του υπνόσακου προσέξτε ώστε να μην είναι υπερβολικά μεγάλος και το άνοιγμα του λαιμού να μην είναι μεγαλύτερο από την περιμέτρο του κεφαλιού. Στα εξειδικευμένα καταστήματα μπορείτε να βρείτε υπνόσακους για νεογέννητα.



Στο δωμάτιο των γονιών, αλλά στην κούνια του

Τον πρώτο χρόνο το μωρό πρέπει να κοιμάται στο υπνοδωμάτιό σας αλλά στο δικό του κρεβατάκι.



Προστασία από υπερθέρμανση

Ακόμη και το χειμώνα η θερμοκρασία στο υπνοδωμάτιο του μωρού δεν πρέπει να ξεπερνά τους 18° C περ. Αν διαπιστώσετε πως το σβερκάκι του μωρού σας είναι ιδρωμένο, αυτό σημαίνει πως η θερμοκρασία στο δωμάτιο είναι πολύ υψηλή.

Μην καπνίζετε

Το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μετά τον τοκετό αυξάνει τον κίνδυνο ασθενειών καθώς και Αιφνιδίου Θανάτου. Μην καπνίζετε μέσα στο σπίτι. Μην καπνίζετε μπροστά στο μωρό.



Ο θηλασμός προσφέρει υγεία

Αν έχετε τη δυνατότητα, θηλάστε το μωρό σας τουλάχιστον 6 μήνες. Ο θηλασμός ενισχύει τον οργανισμό του και το ανοσοποιητικό του σύστημα.

Προσοχή στα μαξιλάρια, τις πάντες της κούνιας, τις κουβέρτες ή τα λούτρινα ζωάκια. Το μωρό σας διατρέχει κίνδυνο ασφυξίας

