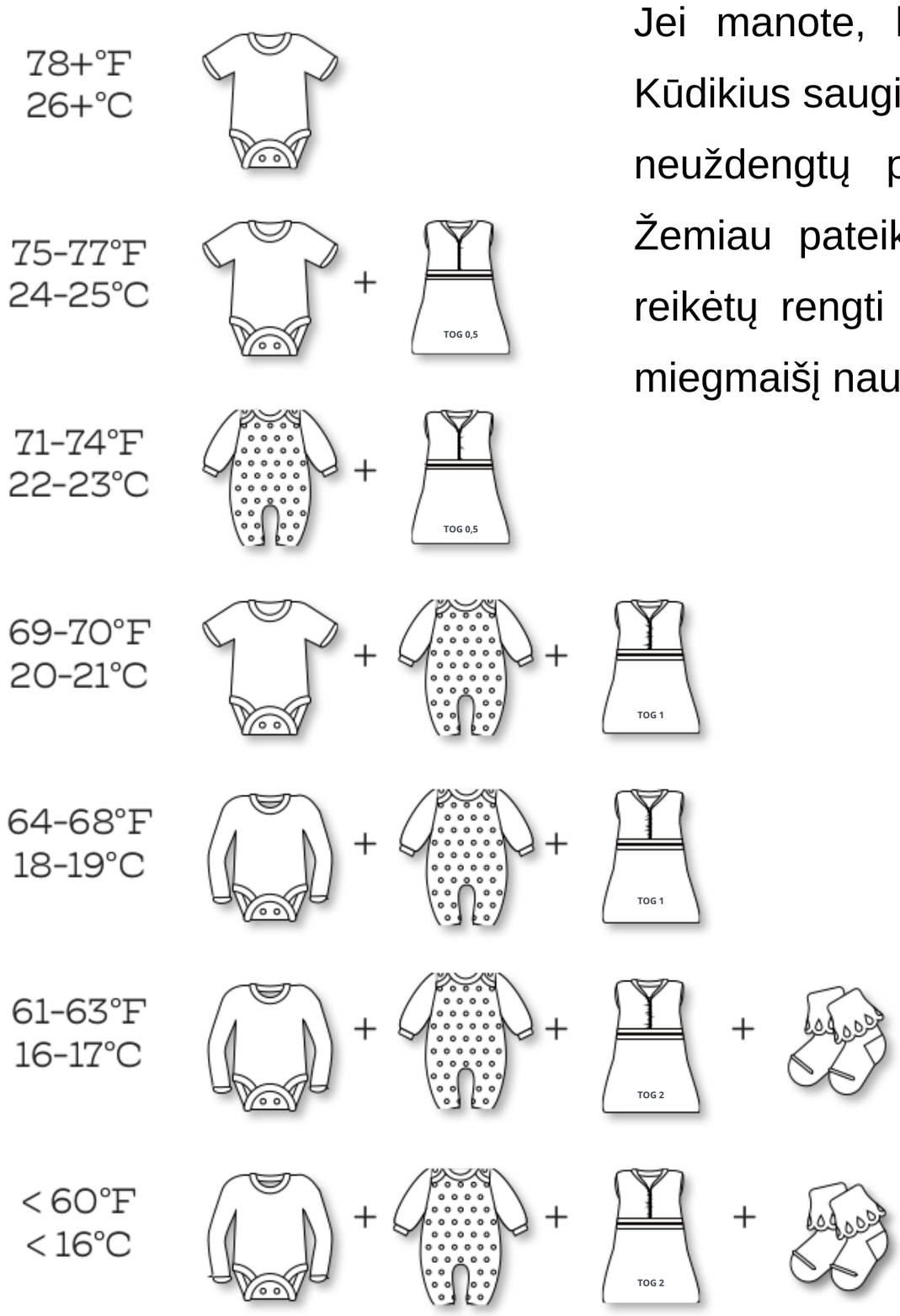
# KAIP RENGTI KŪDIKĮ MIEGELIUI?

Štai keletas rekomendacijų: neleiskite vaikučiui perkaisti, tai sumažina riziką dėl SKMS (staigios kūdikių mirties sindromas). Kambario temperatūra, kuriame miega vaikutis, turėtų būti maloni: nei per karšta, nei per šalta. Vaikutį apvilkite ne daugiau kaip vienu papildomu drabužių sluoksniu nei Jūs pati įprastai vilkėtumėte. Jūsų vaikučiui greičiausia per karšta, jei jis prakaituoja ar jo krūtinė karšta.




Jei manote, kad Jūsų vaikučiui per šalta, užklokite papildomai. Kūdikius saugiausia įdėti į miegmaišiuką, kuris užklotų krūtinę, tačiau neuždengtų papildomai galvos. Venkite dengti kūdikio galvytę. Žemiau pateiktos rekomendacijos, prie kokios temperatūros, kaip reikėtų rengti kūdikius. Svarbu atkreipti dėmesį ir į tai, kokį storio miegmaišį naudosite.

Paruošta pagal Amerikos Pediatrų Asociacijos (AAP) rekomendacijas. TOG - miegmaišio storis

Lai Jūsų vaikučio miegas
būna tikra pasaka...

Sigita Žilinskienė