

Deutsch

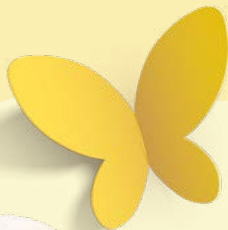
English

Polski

Українська

عربي

Gesunder Babyschlaf

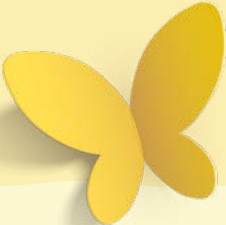


How baby sleeps best

Zdrowy sen dziecka

Здоровий сон дитини

نوم صحي للطفل



Ich gratuliere Ihnen ganz herzlich zur Geburt Ihres Kindes. Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen Tipps geben für ein ruhiges und gesundes Aufwachsen Ihres Babys.

Congratulations on the birth of your child! With this flyer, we'd like to give you some tips so your baby grows up to be calm and healthy.

Serdeczne gratulacje z okazji narodzin dziecka. W niniejszej ulotce znajdziesz wskazówki, które zapewnią spokojny i zdrowy rozwój Twojego dziecka.

Сердечно вітаю Вас з народження Вашої дитини. У цій листівці ми хочемо дати Вам поради, щоб Ваша дитина росла спокійною та здоровою.

أنا أهنئكم من كل قلبي على ولادة طفلكم. مع هذا المنشور، نود أن نقدم لكم نصائح عدة لنمو هادئ وصحي لطفلكم.



Ihre

Stefanie Drese,
Ministerin für Soziales,
Gesundheit und
Sport Mecklenburg-
Vorpommern



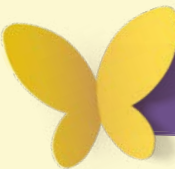
Gesunder Babyschlaf

INHALT



Deutsch

4



English

8



Polski

12



Українська

16



عربي

20



Info

24

IHR BABY SCHLÄFT...

in Rückenlage...

am sichersten.

Bitte vermeiden Sie deshalb Bauch- oder Seitenlage im Schlaf. Aber, ist Ihr Baby wach und munter, fördern Ihre Zuwendung und die Bauchlage die kindliche Entwicklung.

in seinem eigenen Bettchen...

im Zimmer der Eltern.

Im elterlichen Bett kann es zu Überwärmung des Kindes kommen.

bei einer Raumtemperatur

zwischen 16 und 18°C am ruhigsten.

Die Körpertemperatur Ihres Kindes fühlen Sie am besten zwischen den Schulterblättern, die Haut dort sollte trocken und warm, aber nicht schweißig sein. Ihr Baby darf kühle Händchen und eine kühle Nase haben.

im Schlafsack...

am sichersten.

Bettdecken, Kissen, große Plüschtiere u. ä. gehören nicht in ein Kinderbett, da sich das Kind diese Dinge über Kopf, Nase und Mund ziehen könnte.

im Gitterbett

auf einer festen Matratze.

Nestchen, Lammfelle o.ä. stören den Wärmeaustausch und können die Ausatmung erschweren.

frei von Tabakrauch
und Abgasen.

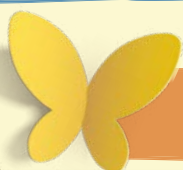




Gesunder Babyschlaf
im Gitterbett



Gesunder Babyschlaf
im Schlafsack



Gesunder Babyschlaf
ohne Kissen

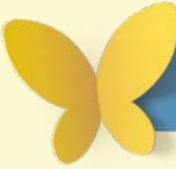


Gesunder Babyschlaf
bei 16-18°C

DIE RICHTIGE SCHLAFUMGEBUNG FÜR IHR BABY



Gesunder Babyschlaf
ohne Nestchen



Gesunder Babyschlaf
ohne Fell



Gesunder Babyschlaf
im eigenen Bettchen



Gesunder Babyschlaf
in der Rückenlage



Gesunder Babyschlaf
auf einer festen Matratze



YOUR BABY SLEEPS...

safest...

when it lies on its back.

So please avoid placing your baby on its stomach or side while sleeping. But if your baby is awake and alert, giving it your attention and putting it on its stomach will promote your baby's development.

in its own cot...

in the parents' bedroom.

In the parents' bed, the child may become overheated.

most quietly at a room temperature

of between 16 and 18°C.

The best place to feel your child's body temperature is between the shoulder blades, where the skin should be dry and warm but not sweaty. Your baby should have cool hands and a cool nose.

The safest way for your baby to sleep is

... in a sleeping bag

Duvets or comforters, pillows, large cuddly toys and the like do not belong in a cot or crib, as the child could pull these things over his or her head, nose and mouth.

in a cot or crib...

on a firm mattress.

in the parents' room.

The child may overheat in
the parents' bed.

free from tobacco
smoke and exhaust
fumes.

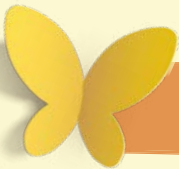




Baby sleeps best
in a cot



Baby sleeps best
in a sleeping bag



Baby sleeps best
without a pillow

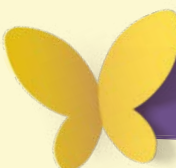


Baby sleeps best at a room
temperature of 16-18° C

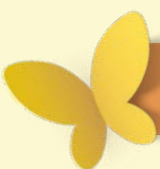
THE RIGHT SLEEP ENVIRONMENT FOR YOUR BABY



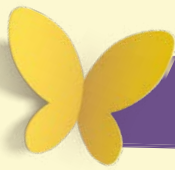
Baby sleeps best **without a nest or anti-roll pillows**



Baby sleeps best **without fur**



Baby sleeps best **in their own cot**



Baby sleeps best **on his or her back**



Baby sleeps best **on a firm mattress**



TWOJE DZIECKO NAJBEZPIECZNIEJ ŚPI...

Ułożenie na plecach...

to najbezpieczniejsza pozycja.

Dlatego unikaj układania dziecka na brzuchu lub na boku w trakcie snu. Twoja uwaga i układanie dziecka na brzuchu wspiera jego rozwój, jednak należy to robić w trakcie czuwania dziecka.

w jego własnym łóżeczku...

w pokoju rodziców.

W łóżku rodziców może dojść do przegrzania dziecka.

najlepiej w temperaturze pokojowej

pomiędzy 16 a 18°C.

Najlepszym miejscem do pomiaru temperatury ciała dziecka jest obszar między łopatkami, skóra w tym miejscu powinna być sucha i ciepła, ale nie spocona. Twoje dziecko powinno mieć chłodne dłonie i chłodny nos.



w śpiworku...

najbezpieczniej.

Kołderki, poduszki, duże pluszowe maskotki itp. nie powinny znajdować się w łóżeczku, ponieważ dziecko może przykryć sobie nimi głowę, nos i usta...

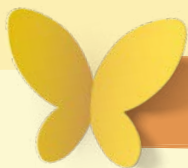
w łóżeczku ze szczelkami

na twardym materacu.

Kokony, skóra owcza itp. zakłócają wymianę ciepła i mogą utrudniać oddychanie.

w strefie wolnej od dymu tytoniowego i spalin





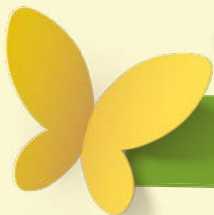
Zdrowy sen dziecka
w łóżeczku ze szczelkami



Zdrowy sen dziecka
w śpiworku



Zdrowy sen dziecka
bez poduszki



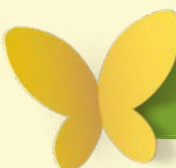
Zdrowy sen dziecka
w temperaturze 16-18°C



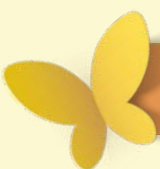
ODPOWIEDNIE ŚRODOWISKO SNU DLA TWOJEGO DZIECKA



Zdrowy sen dziecka
bez kokonu



Zdrowy sen dziecka
bez skóry owczej



Zdrowy sen dziecka we
własnym łóżeczku



Zdrowy sen dziecka
w pozycji na plecach



Zdrowy sen dziecka
na twardym materacu



ВАША ДИТИНА СПИТЬ...

В положенні лежачи на спині...

найбезпечніше.

Тому, будь ласка, уникайте лежання на животі або на боці під час сну. Але якщо ваша дитина не спить і жвава, зверніть увагу на положення на животі, яке сприяє дитячому розвитку.

У власному ліжечку...

У кімнаті батьків.

Дитина в ліжку батьків може перегрітися.

За кімнатної температури

між 16 і 18 °C найспокійніше.

Найкраще місце, де можна відчувати температуру тіла дитини — цеміж лопатками, шкіра там має бути сухою і теплою, але не спітнілою. У Вашої дитини можуть бути холодні ручки і холодний ніс.



Ваша дитина спатиме в спальному мішку...
найбезпечніше.

Ковдри, подушки, великі плюшеві іграшки тощо не повинні знаходитися в дитячому ліжечку, оскільки дитина може натягнути ці речі на голову, ніс і рот...

у дитячому манежі-ліжечку
на твердому матраці

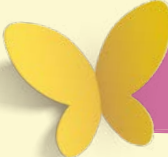
Гнізда, овечі хутра тощо порушують процес теплообміну і можуть ускладнювати видих.

не містить тютюнового
димув та газів.





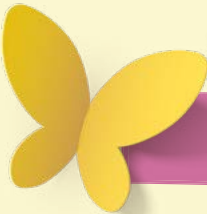
Здоровий сон дитини
в дитячому ліжечку з
бічними решітками



Здоровий сон дитини
в спальнику



Здоровий сон дитини
без подушки

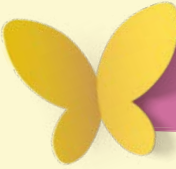


Здоровий сон дитини за
температури 16–18 °C

ПРАВИЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ДЛЯ СНУ ВАШОЇ ДИТИНИ



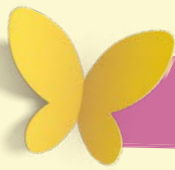
Здоровий сон дитини
без гнізда



Здоровий сон дитини
без хутра



Здоровий сон дитини
у власному ліжечку



Здоровий сон дитини
в положенні на спині



Здоровий сон дитини
на твердому матраці



ينام طفلكم ...

بوضعية الاستلقاء على الظهر

بأمان أكثر.

لذلك يرجى منكم تجنب استلقاء طفلكم على البطن أو على الجانب أثناء النوم. لكن إذا كان طفلكم مستيقظا ومفعما بالحياة، فإن عنايتكم ووضعية البطن يعززان نمو الطفل.

في سريره الخاص به ...

في غرفة الوالدين.

يمكن أن يحصل للطفل في سرير الوالدين ارتفاع مفرط في الحرارة. يكون الأهدأ عندما تتراوح درجة حرارة الغرفة من ١٦ إلى ١٨ درجة مئوية. الشعور بدرجة حرارة جسم طفلكم يكون على الأفضل بين الكتفين، يجب أن يكون الجلد جافا ودافئا، ولا يجب أن يكون متعرقا. يسمح بأن تكون اليدين باردتين والأنف بارد لطفلكم.

في درجة حرارة الغرفة

درجة حرارة الغرفة من ١٦ إلى ١٨ درجة مئوية

يمكن أن يحصل للطفل في سرير الوالدين ارتفاع مفرط في الحرارة. يكون الأهدأ عندما تتراوح درجة حرارة الغرفة من ١٦ إلى ١٨ درجة مئوية. الشعور بدرجة حرارة جسم طفلكم يكون على الأفضل بين الكتفين، يجب أن يكون الجلد جافا ودافئا، ولا يجب أن يكون متعرقا. يسمح بأن تكون اليدين باردتين والأنف بارد لطفلكم.

طفلكم ينام في كيس النوم ...

الأمن

غطاء سرير، وسادة، حيوانات قطنية كبيرة وما شابه لا يجب ان يبقوا في السرير، لأن الطفل ممكن ان يسحبها إلى الرأس، الأنف والفم

في السرير القفصي

على فراش ثابت

في غرفة الأهل.

في سرير الأهل ممكن ان ترتفع درجة حرارة الطفل.

دون رائحة دخان وانبعاث السيارات.



نوم صحي للطفل
في سرير أطفال

نوم صحي للطفل
بدرجة مئوية تتراوح من ١٦ إلى

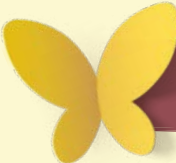
نوم صحي للطفل
في كيس نوم

نوم صحي للطفل
دون وسادة

بيئة النوم المناسبة لطفلكم



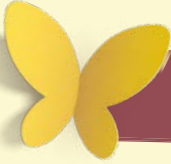
نوم صحي للطفل
دون فرش عش ضيق



نوم صحي للطفل
دون فرو



نوم صحي للطفل
في سريره الخاص به



نوم صحي للطفل
بالاستلقاء على الظهر



نوم صحي للطفل
على فراش ثابت





“Prävention des plötzlichen Säuglingstodes”

**ist eine Initiative des Ministeriums für Soziales, Gesundheit und Sport
Mecklenburg-Vorpommern unter Mitwirkung:**

- der Arbeitsgemeinschaft Neonatologie M-V
- der Kinderschlaflaboratorien in MV
(Schwerin, Rostock, Neubrandenburg, Pasewalk)
- der Ärztekammer Mecklenburg-Vorpommern
- des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte M-V
- des Berufsverbandes der Frauenärzte M-V
- des Landeshebammenverbandes M-V
- des Berufsverbandes Kinderkrankenpflege Deutschlan
- der Universität Rostock

**“Prevention of sudden infant death syndrome” is an initiative of
the Ministry of Social Affairs, Health und Sports of Mecklenburg-
Vorpommern in cooperation with the Ministry of Health:**

- the Neonatology Working Group MV
- the Paediatric Sleep Laboratories in MV
(Schwerin, Rostock, Neubrandenburg, Pasewalk)
- the Medical Association of Mecklenburg-Vorpommern
- the Professional Association of Paediatricians of MV
- the Professional Association of Gynaecologists of MV
- the Midwives Association of the State of MV
- the Professional Association of Paediatric Nursing Germany
- the University of Rostock

information

„Zapobieganie zespołowi nagłej śmierci łóżeczkowej” to inicjatywa Ministerstwa Spraw Społecznych, Zdrowia i Sportu Meklemburgia-Pomorze Przednie z udziałem:

- Grupy Roboczej ds. Neonatologii M-V
- Laboratoriów badania snu u dzieci w MV (Schwerin, Rostock, Neubrandenburg, Pasewalk)
- Izby Lekarskiej Meklemburgii-Pomorza Przedniego
- Stowarzyszenia Zawodowego Pediatrów M-V
- Stowarzyszenia Zawodowego Ginekologów M-V
- Krajowego Stowarzyszenia Położnych M-V
- Niemieckiego Stowarzyszenia Zawodowego Pielęgniarek Pediatrycznych
- Uniwersytetu w Rostocku

«Профілактика синдрому раптової дитячої смерті» є ініціативою Міністерства соціальних справ, охорони здоров'я та спорту Мекленбурга-Передньої Померанії за участю:

- робочої групи з Неонатології M-V
- лабораторії дитячого сну в MV (Шверін, Росток, Нойбранденбург, Пазевальк)
- медичної асоціації Мекленбурга-Передньої Померанії
- професійної асоціації педіатрів і підліткових лікарів M-V
- професійної асоціації гінекологів M-V
- державного товариства акушерок M-V
- німецької асоціації педіатричних медсестер
- університету Росток

«الوقاية من موت الرضع المفاجئ»

هي مبادرة من وزارة الشؤون الاجتماعية والاندماج والمساواة

مكلنبورغ-فوربومرن

بمشاركة:

- من فريق العمل لطب حديثي الولادة مكلنبورغ-فوربومرن
- من مختبرات نوم الأطفال في مكلنبورغ-فوربومرن (شفيرين، روستوك، نوويراندنبورغ، باسيفالك)
- نقابة أطباء مكلنبورغ-فوربومرن
- الرابطة المهنية لأطباء الأطفال والمراهقين مكلنبورغ-فوربومرن
- الرابطة المهنية لأطباء النساء والتوليد مكلنبورغ-فوربومرن
- من رابطة قابلات الولادة لولاية مكلنبورغ-فوربومرن
- من الرابطة المهنية تمريض الأطفال ألمانيا
- لجامعة روستوك

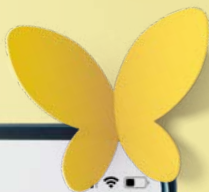
Beratungstelefon “Gesunder Babyschlaf”:

“Healthy baby sleep” advice hotline:

Infolinia „Zdrowy sen dziecka”:

Гаряча лінія «Здоровий сон дитини»:

تلفون استشارة “النوم الصحي للطفل”





Mecklenburg-Vorpommern
Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Sport

Ihr Baby möchte lange gestillt werden.
Liebevolle Zuwendung, Mutterbrust und Muttermilch regen es an
und machen es zufrieden.

Your baby wants to be breastfed for as long as possible.
Loving attention, a mother's breast and
breast milk stimulate it and make it feel satisfied.

Twoje dziecko chce być długo karmione piersią.
Miłość, pierś matki i mleko matki stymulują je i uszczęśliwiają.

Ваша дитина хоче бути на грудному вигодовуванні протягом
тривалого часу. Любов, увага, материнські груди й грудне
молоко стимулюють і роблять дитину щасливою.

يريد طفلكم أن يرضع لفترة طويلة.
العناية المحبة، ثدي الأم وحليب الثدي ينشطه ويجعله سعيدا

Ihr Ansprechpartner vor Ort: