



1 Встаньте на учёт по беременности и соблюдайте предписания врача



2 Не курите, не употребляйте алкоголь и запрещённые вещества во время беременности



3 Берегите ребёнка от сигаретного дыма до и после рождения



4 Кормите грудью, если можете





5 Внимательно относитесь к выбору места для сна ребенка. Матрас должен быть жестким, в кроватке не должно быть посторонних вещей



6 Кладите ребенка спать на спину. Не используйте полотенца и различные подкладки, чтобы уложить ребенка на спину



7 Предложите ребенку соску, когда укладываете его спать. Не заставляйте, если он этого не хочет





8 Если ваш ребенок в слингах или специальной переноске, убедитесь, что его нос и рот свободны и не прижаты к вашему телу или одежде



9 Не оставляйте ребенка надолго спящим на машинном сидении, в коляске, детских качелях, надувных сиденьях, переносках для младенцев, слингах



10 Спи́те в одной комнате, но не в одной кровати





11 Не перегревайте
своего ребенка



12 Вакцинируйте малыша



13 Используйте специальную
люльку для перевозки
младенцев в автомобиле



14 Никогда не оставляйте
ребенка без присмотра
во время купания

