

Safe Sleep  
**Nanna Sicura**



*nei primi mesi di vita*

- La posizione più idonea per dormire è quella sulla schiena
- Non fatelo dormire a pancia sotto nè di fianco
- Fatelo dormire su materasso rigido senza cuscino, nella vostra stanza ma non nel letto con voi

*In his/her first months of life*

- The best position when sleeping is on his/her back
- Do not let him/her sleep face down
- Let him/her sleep on a firm mattress and without a pillow, in your room but not in your bed with you

Keep your baby Smoke Free  
**Non fatelo Fumare**



- Durante la gravidanza
- Quando è nato
- Non fumate e non tenete il bambino in ambienti dove si fuma

- During your pregnancy
- When he/she has been born
- Do not smoke and do not keep him/her in smoky places

Cool is Better  
**Fresco è Meglio**



- Non copritelo troppo
- Non avvolgetelo stretto nelle coperte
- Tenetelo lontano da fonti di calore: la temperatura ambientale ideale è di 18-20 C°
- Se ha la febbre può aver bisogno di essere coperto di meno, mai di più

- Do not cover him/her up too much
- Do not wrap him/her tight in blankets
- Keep him/her away from heat sources: the best room temperature is 18-20°C
- If he/she gets high temperature he/she needs to be less covered, rather than more

*Using the Dummy during sleep can reduce the risk of SIDS*

**Anche l'impiego del Succhiotto durante il sonno può ridurre il rischio di SIDS**



*è tuttavia importante*

- Introdurlo dopo il primo mese di vita
- Non forzare il bambino se lo rifiuta
- Se lo perde non va reintrodotta
- Evitare di immergerlo in sostanze edulcoranti
- Sospendere l'uso entro l'anno di vita

*however, it is important*

- To introduce it after the first month of the baby's life
- Not to force the baby if he/she does not like it
- If he/she loses it, it should not be reused
- To avoid dipping it in sweeteners
- To stop using it before on year