

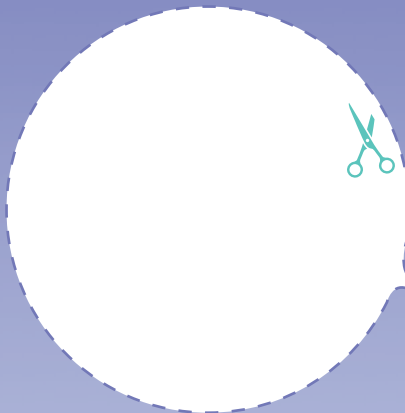


# Podaruj dziecku bezpieczny sen

III ogólnopolska kampania edukacyjna dla przyszłych i świeżo upieczonych rodziców

## BEZPIECZNY SEN

Proszę, przeczytaj uważnie, jeśli się mną opiekujesz



### EKSPERCI ZALECAJĄ

- ✓ Zawsze układaj dziecko do snu na plecach
- ✓ Używaj twardego materaca w łóżeczku dziecka
- ✓ Upewnij się, że główka dziecka jest odkryta
- ✓ Nigdy nie pal w otoczeniu dziecka
- ✓ Nie przegrzewaj dziecka (temperatura w pokoju dziecka nie powinna przekraczać 20 st. C)
- ✓ Karm dziecko piersią, jeśli to możliwe
- ✓ Nie trzymaj żadnych zabawek lub innych przedmiotów w łóżeczku dziecka
- ✓ Układaj dziecko do snu w jego łóżeczku, ustawionym w pokoju rodziców

\*skonsultuj powyższe zalecenia z lekarzem



Partnerzy strategiczni kampanii

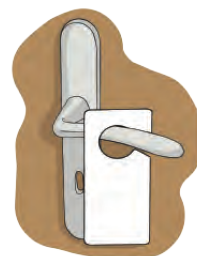
**snuza**  
Mobilne monitory oddechu dla niemowląt

**JANPOL**  
FABRYKA MATERACÓW

**Babysense 5**

Przeczytaj więcej na stronie

[www.podarujdzieckubezpiecznysen.pl](http://www.podarujdzieckubezpiecznysen.pl)



Przywieś w widocznym miejscu

Zapoznaj z treścią ulotki wszystkich, którzy opiekują się dzieckiem

Organizator

**SUPERMAMA**  
W WIELKIM NIESCIE

Partnerzy strategiczni

**snuza**  
Mobilne monitory oddechu dla niemowląt

**JANPOL**  
FABRYKA MATERACÓW

**Babysense 5**

Patroni medialni

**baby**  
SHOWER

**SUPERTATA**  
W WIELKIM NIESCIE

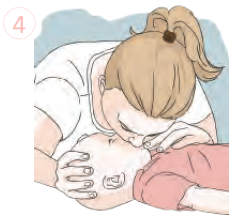
Współpraca

**Bezpieczny Maluch** medkurs.pl

Fundacja  
**BEZPIECZNY  
BRZUSZEK**

# Podaruj dziecku bezpieczny sen

III ogólnopolska kampania edukacyjna dla przyszłych i świeżo upieczonych rodziców



## PIERWSZA POMOC DLA NIEMOWLĄT

Mamo, Tato, przeczytaj



wytnij i przywiń



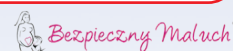
### RESUSCYTACJA NIEMOWLĄT

- 1 Ułóż niemowlę na plecach. Przytrzymując czoło dziecka, odchyl główkę i delikatnie unieś bródkę. Nie odchylaj głowy nadmiernie do tyłu.
- 2 Jeśli w jamie ustnej dziecka znajdują się ciała obce, usuń je.
- 3 Sprawdź, czy niemowlę oddycha prawidłowo, nastuchując oddechu w okolicach nosa i ust oraz obserwując ruchy klatki piersiowej.
- 4 Rozchyl delikatnie usta niemowlęcia. Obejmij szczelnie usta i nos dziecka swoimi ustami. Wykonaj 5 wstępnych oddechów ratowniczych, każdy z nich przez ok. 1-1,5 sek.
- 5 Jeśli w Twoim otoczeniu znajduje się osoba do pomocy, poproś ją, aby natychmiast wezwała pogotowie. Jeśli jesteś sam, najpierw przez minutę poprowadź resuscytację.
- 6 Rozpocznij uciskanie klatki piersiowej. Ułóż opuszki dwóch palców, wskazującego i środkowego, pionowo w dolnej połowie mostka, uciskając go na głębokość ok. 1,5-2 cm w tempie 120 ucisków na minutę.
- 7 Połącz uciskanie z oddychaniem usta–nos (lub usta–usta), wykonując 30 uciśnień klatki piersiowej i 2 wdechy w tempie ok. 4 cykli na minutę.

Jeśli jesteś sam, a prawidłowy oddech nie powraca po minucie resuscytacji, zadzwoń pod numer ratunkowy **112** lub **999** i powtarzaj czynność aż do przyjazdu ratowników medycznych.

\*konsultacja tekstu: Kampania Bezpieczny Maluch

\*skonsultuj zasady udzielania pierwszej pomocy z lekarzem



Telefon alarmowy **112**

Pogotowie ratunkowe **999**



Lekarz prowadzący (tel.) .....



Organizator

**SUPERMAMA**  
W WIELKIM MIĘSIE

Partnerzy strategiczni

**snuza**  
Mobilne monitory oddechu dla niemowląt

**JANPOL**  
KAROLINA MATYREK

**Babysense 5**

Patroni medialni

**baby**  
SHOWS

**SUPERTATA**  
W WIELKIM MIĘSIE

Współpraca

**Bezpieczny Maluch**

**medkurs.pl**

Fundacja  
**BEZPIECZNY  
BRZUSZEK**