



## חלומות מתוקים

### צ'קליסט לשינה בטוחה

נשמור על מיטה ריקה מחפצים שעלולים לסכן את התינוק/ת. ☐

נמנע מהשימוש במגן מיטה ומגן ראש. ☐

נקפיד על מזרן ומיטה העומדים בדרישות התקן הרשמי. ☐

נשכיב את התינוק/ת על הגב לפני השינה, בלילה וביום. ☐

נכסה את התינוק/ת בצורה הדוקה. ☐

נשתמש בסדין נמתח והדוק שמתאים לגודל המזרן. ☐

נלביש את התינוק/ת בהתאם למזג האוויר והסביבה, בצורה ☐

שתשמור על חום הגוף.

נשאיר את ראש ופני התינוק חשופים במהלך השינה. ☐

נמקם את מיטת התינוק/ת הרחק מכבלי חשמל ושקעים. ☐

נמנע מחימום יתר. החימום המומלץ במזגם הוא בין 22-23 ☐

מעלות צלזיוס.