



Si me pozicionuar beben ?

- **Gjate gjumit : gjithmone në kurriz**, është një mase mjaft efikase për të parandaluar vdekjet e menjëhershme të femijes së porsalindur.
- Është shumë me rëndësi :
 - të ruhet temperatura e dhomes ndermjet **18-20°**,
 - të shtrohet femija në krevat me **dyshek të mbyllur**, pa jorgan as jastek, lodra apo kafshe prej mëndafshi ku fëmija mund të fshehi futuren dhe koken,
 - me e mbuluar në qoftese është e nevojshme me një **çante shtrimi** apo me **pizhama me te trasha** (por jo mbulese siper),
 - me propozuar eventualisht një **susete** (lolete en alb.) në momentin e vënies në gjume gjate vitit të parë, qysh nga momenti që dhënia e qumështit është instaluar pa futur sheqer apo mjalt.
 - Vendosni krevatin e bebes **ne kraht t'atij të prindërve** (por mos mbani femijen në krevatin tuaj gjate nates),
 - Mbani një ambient pa tym duhani.
- Poziciononi koken e femijes në alternanca djathtas dhe majtas, ndërroni alternativimin e krevatit dhe të bebes në krevat, ndërroni shpesh pozicionin e kokës për të evituar deformimet e pjesës së pasme nga qëndrimi në një pozicion të tejzgjatur.
- **Gjate zgjimit : pozicione të dryshme**

Ne prezencën tuaj, instaloni beben tuaj **mbi bark** disa here në ditë.

Një sipërfaqe e sheshtë i lejon femijes të zhvillojë dhe eksplorojë ambientin rreth tij, të zhvillojë muskujt dhe të tjera forma : si ngritja e kokës, shtrirja, pastaj zhvendosja (kacavirrja...).

Në qoftese ju keni një çante-shtrimi që mban beben mendoni t'ja ndërroni shpesh pozicionin e kokës. Përdorni *babyrelax*, dhe tundjen në djep në raste të rralla.

Sapo të keni mbërritur nga një zhvendosje me makine, nzirreni beben menjëherë nga vetura.

Keshtu bebja juaj do të flejë në siguri të plote dhe zhvillimi i tij do të jetë i favorizuar duke parandaluar në të njëjtën kohë dhe deformimet e kokës.