



Nanna Sicura Safe Sleep

Nei primi 6 mesi di vita la posizione più idonea per il sonno è quella sulla schiena, a pancia in su, sopra un materasso rigido e senza cuscino

Dormire a pancia in su non è controindicato in caso di rigurgiti, salvo nei casi gravi

In a baby's first six months the best sleeping position for him/her is on his/her back, on a firm mattress without a pillow

There are no contraindications to sleeping on the back for babies who regurgitate, except in the case of severe gastroesophageal reflux

Per loro è Meglio For their best

Campagna di prevenzione contro la sindrome della morte improvvisa del lattante.

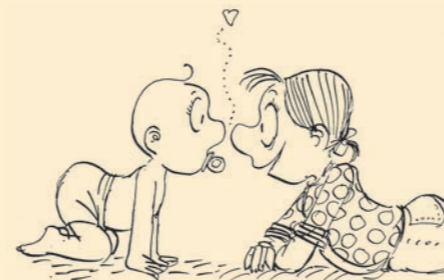
La sindrome della morte improvvisa del lattante può colpire i bambini e le bambine nel primo anno di vita. Le cause sono ancora sconosciute ma sono ben conosciuti alcuni semplici comportamenti di prevenzione, descritti in queste pagine, che hanno già dimostrato la loro efficacia.

Per saperne di più, parlatene con il vostro pediatra di fiducia.

Potete anche rivolgervi:

- al **centro SIDS** di riferimento per la vostra zona
- alla **SEMI per la SIDS** (associazione nazionale che svolge attività di sostegno alle famiglie e di stimolo alla ricerca), sezione regionale a Parma, in via Digione, 16, tel. 0521 255161, fax 0521 961499, e-mail: sidsemiliaromagna@libero.it
- al Centro coordinatore regionale dei Centri **SIDS**: U.O. neonatologia, Dipartimento materno-infantile, Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma, tel. 0521 290453 fax 0521 294069 e-mail: centrisids.emilia-romagna@ao.pr.it

Per informazioni sui servizi è possibile inoltre rivolgersi al **numero verde gratuito** del Servizio Sanitario regionale dell'Emilia Romagna **800 033033** (giorni feriali 8,30 - 17,30 sabato 8,30 - 13,30) o consultare Saluter, il portale del Servizio Sanitario regionale dell'Emilia-Romagna **www.saluter.it**



Prevention campaign for Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).

Sudden Infant Death Syndrome (SIDS), also called cot death, is the sudden unexpected death of a baby, and can strike in the first year of life. The causes are still unknown but some simple preventive measures, outlined in the previous pages, can be taken and have been proven to effectively cut SIDS.

For more information, talk to your paediatrician.

You can also contact: nearest:

- your area's **SIDS Centre**
- **SEMI per la SIDS** (a national association that supports families and promotes research), in Parma, in via Digione 16, tel. 0521 255161, fax 0521 961499, e-mail sidsemiliaromagna@libero.it
- Centro coordinatore regionale dei Centri **SIDS**: U.O. neonatologia, Dipartimento materno-infantile, Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma, tel. 0521 290453 fax 0521 294069 e-mail: centrisids.emilia-romagna@ao.pr.it

For information on these organizations, you can also **freephone** the Emilia-Romagna regional health service on **800 033033** (Mon-Fri. 8.30 am-5.30 pm, Sat. 8.30 am-1.30 pm.) or visit the Emilia-Romagna health service website at **www.saluter.it**



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Regione Emilia-Romagna



Per loro è Meglio For their best

Dormire sulla schiena

Non avere troppo caldo

Essere allattati al seno

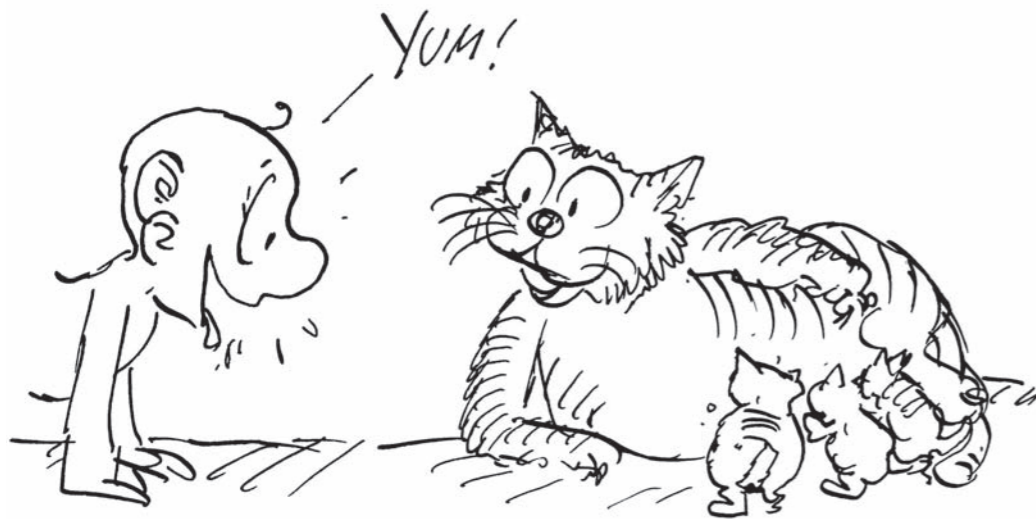
Non fumare nel loro ambiente

Sleeping on his/her back

Not overheating

Being breastfed

Not being exposed to smoke



Allattamento al Seno *Breastfeed him/her*

Il latte materno è l'alimento naturale

Il latte materno contiene elementi che preven- gono le infezioni

Fate il possibile per allattare

Mother's milk is the natural nourishment

Breast milk contains substances that help prevent infection

Do your best to breastfeed your baby



Senza Fumo *Keep your baby smoke-free*

Non fumate durante la gravidanza

Non fumate dopo il parto e durante l'allattamento

Non fumate negli ambienti dove vivono e dormono i bambini

Do not smoke during pregnancy

Do not smoke after the delivery and during the breast-feeding

Do not smoke in any room where the baby spends time or sleeps



Fresco è Meglio *Cool is Better*

La temperatura ideale dell'ambiente dove dormono i bambini è di 18-20° C

Non copriteli troppo

Non avvolgeteli stretti nelle coperte

Se hanno la febbre possono aver bisogno di essere coperti di meno, piuttosto che di più

The ideal temperature for a baby's bedroom is 18-20°C

Do not use too many layers of clothes or blankets – risk of overheating

Do not wrap the baby up tight in shawls or blankets

If the baby has a temperature, he/she may need fewer covers rather than more