

## JAK UBRAĆ DZIECKO DO SNU?



Temp.  
otoczenia/  
w pokoju

> 27 °C



26 °C



+



24 - 25 °C



+



22 - 23 °C



+



20 - 21 °C



+



+



19 - 16 °C



+



+



< 16 °C



+



+



+



Rekomendowana temperatura otoczenia/w pomieszczeniu, w którym śpi dziecko, kształtuje się między 16 - 20 stopni °C.

Optymalna ilość warstw ubrania oraz jego grubość jest inna u każdego dziecka. W niskiej temperaturze noworodek powinien mieć o 1 warstwę więcej niż wynika z powyższej tabeli. Jeśli nie masz pewności czy ubranie dziecka jest odpowiednie, upewnij się dotykając jego karku - jeśli jest chłodny, dziecko ubrane jest za lekko, jeśli natomiast jest wilgotny dziecko ubrane jest za ciepło. Kark powinien być ciepły i suchy.

Miejsca do spania różnią się wilgotnością powietrza, a także biologicznym „termostatem” organizmu dziecka. Zawsze oceń warunki do spania oraz reakcję dziecka.

Powyższe informacje mają charakter wyłącznie poglądowy i nie stanowią porad, z tytułu wykonania których przysługiwałyby jakiekolwiek roszczenia względem autora.