

Cool is Best

Fresco è Meglio



- **Nella stagione fredda la temperatura ambientale ideale è 18-20 gradi**
- **È preferibile il “sacco nanna” o il pigiamone**
- **Non copritelo troppo**
- **Non avvolgetelo stretto nelle coperte**



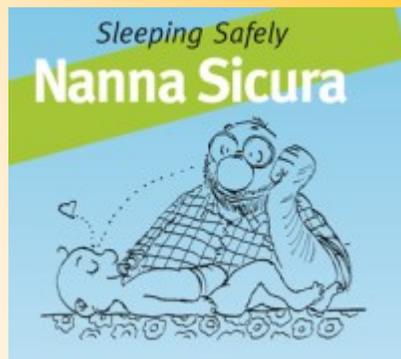
Ministero della Salute

**Fate dormire
meglio il Vostro
bambino.**



A.S.L. VC

Azienda Sanitaria Locale
di Vercelli

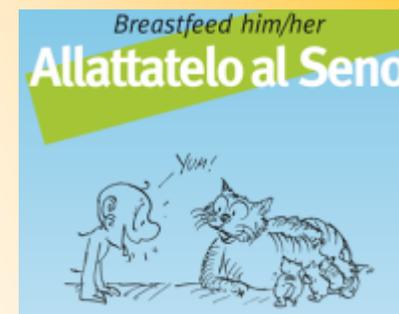


Nei primi mesi di vita:

- La posizione più idonea per dormire è quella sulla schiena
- Non fatelo dormire a pancia sotto nè di fianco
- Fatelo dormire su materasso rigido senza cuscino nella vostra stanza ma non nel letto con voi



- Non fumate
- Non tenete il bambino in ambienti dove si fuma
- Non fumate durante la gravidanza
- Non fumate dopo che è nato



- Il latte materno è il migliore alimento
- Fate il possibile per allattare il Vostro bambino al seno