



## Consells sobre el llit familiar segur

Si voleu provar el llit, és important que estigueu ben informats sobre quins són els requisits que s'han de complir i les pautes que heu de seguir per fer-ho de manera segura, sobretot fins que el bebè compleixi 6 mesos.

- Requisits:
  - El bebè ha de ser saludable i ha d'haver nascut a terme.
  - El bebè ha de ser alletat a demanda, tant de dia com de nit.
  - Cap dels adults que compartirà llit amb el bebè no ha de ser fumador.
  - Cap dels adults que compartirà llit amb el bebè no ha d'haver consumit begudes alcohòliques o drogues, ni medicaments que puguin provocar un son més profund de l'habitual.
- Pautes:
  - El bebè sempre ha de jeure panxa enlaire, mai panxa per avall ni de costat.
  - No l'acotxeu massa per dormir. La temperatura de l'habitació no ha de superar els 20 °C.
  - No li tapeu el cap i evitau emprar edredó i coixins extra que li puguin tapar el cap accidentalment.
  - El bebè ha de dormir damunt una superfície ferma, neta i segura.
  - Assegurau-vos que no pot caure del llit ni quedar atrapat entre el llit i la paret o el capçal.
  - Retirau del llit juguetes, cordons, etc.
  - No permeteu que cap animal domèstic comparteixi el llit amb el bebè.
  - Si no anau a jeure a la vegada, assegurau-vos que l'altre membre de la parella sap que el bebè és al llit. Si el llit familiar es fa amb un altre infant més gran, l'adult sempre s'ha de situar entre aquest i el bebè.
  - No heu de dormir mai amb el bebè en un sofà o en una butaca reclinable.

### En quines situacions desaconsellam el co-llit familiar

A més dels requisits esmentats més amunt, no és recomanable dormir al mateix llit que el bebè en aquests casos:

- Si un dels adults que compartirà llit està massa cansat i pensa que li costaria despertar-se si el bebè ho necessita.
- Si un dels adults pateix alguna malaltia que li disminueixi el nivell de resposta (diabetis, epilèpsia inestable, obesitat mòrbida...).
- Si el bebè ha estat prematur, si ha tengut pes baix en néixer o si té febre.