

*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**



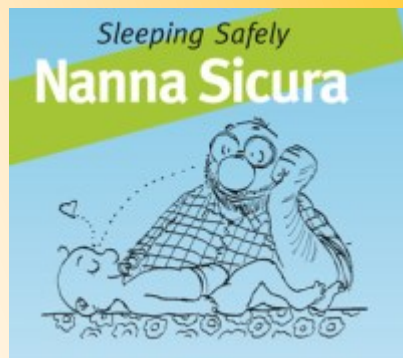
*Ministero della Salute*

**Fate dormire  
meglio il Vostro  
bambino.**



**A.S.L. VC**

Azienda Sanitaria Locale  
di Vercelli

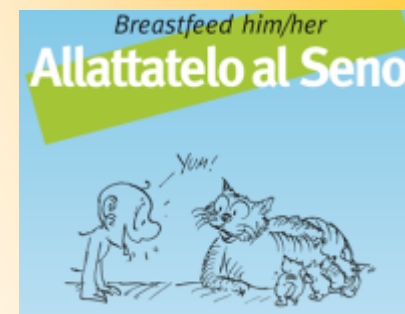


### **Nei primi mesi di vita:**

- **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**