



- Barn bör sova på rygg.
- När barnet ligger på rygg lägg huvud omväxlande åt vänster och höger sida.
- När barnet är vaket ge mycket tid på mage, i början många korta stunder. Öka successivt tiden successivt, alltefter att barnet är vaket oftare och längre stunder.
- Att ligga på mage på förälders bröst kan vara en bra start.
- Det är ok att barnet ligger på mage med huvudet mot underlaget när det är vaket, om barnet somnar vänd över till rygg.
- Du kan bära ditt barn på mage eller lägga det på mage över dina ben när du sitter.
- Barnet kan gärna ligga på sidan när det är vaket, omväxlande höger och vänster sida.
- Om barnet är under uppsikt kan det ligga på sida i barnvagnen, variera sida.

