

Другие советы

СОВЕТЫ



- Используйте детский ночной комбинезон. Не используйте одеяла.
- Убедитесь, что ребенку не слишком жарко.
- Кормите малыша грудью.
- Предложите ребенку пустышку для засыпания, но не заставляйте его брать пустышку вопреки его желанию.
- Сделайте малышу все необходимые прививки.
- Если ребенок сидит в сумке-кенгуру впереди или позади вас, убедитесь, что его лицо всегда находится в зоне видимости.
- При использовании автокресла, детских качелей, коляски или другого приспособления для транспортировки детей, всегда закрепляйте должным образом все ремни. Малыш может запутаться в частично закрепленных ремнях и погибнуть.
- Убедитесь, что никто не курит в доме или возле ребенка.
- Не употребляйте алкоголь или наркотики.
- Не полагайтесь на радионяню.

Убедитесь, что
каждый,
кто ухаживает за
вашим малышом
следует
этим советам!

health.ny.gov/safesleep



Department
of Health

Office of Children
and Family Services

Следуйте правилам 

АВС

безопасного сна



A Alone (один)

Малыш должен спать **один**.

B Back (на спине)

Положите малыша на **спину**.

C Crib (в кроватке)

Положите ребенка в безопасную **детскую кроватку**.

★ Один.

★ На спине.

★ В кроватке

Каждый год в штате Нью-Йорк погибает около 90 младенцев по причинам, связанных со сном. Обеспечьте малышу безопасные условия для спокойного сна с первого дня его жизни.

ОДИН

- Укладывайте малыша спать на спину, – даже если он был рожден раньше срока (недоношенным).
- Малыш не должен спать со взрослыми или другими детьми.
- Пусть он находится в вашей комнате, но не в вашей кровати: это позволяет вам внимательно следить за малышом и предотвращает несчастные случаи, которые могут произойти, когда ребенок спит в постели взрослого.
- В детской кроватке не должно быть ничего, кроме ребенка: никаких подушек, одеял или игрушек.



НА СПИНЕ

- Укладывайте малыша спать на спину, а не на бок или живот.
- Каждый день после пробуждения малыша укладывайте его на живот и не оставляйте без присмотра. Лежа на животе, ребенок укрепляет свои шейные и плечевые мышцы.



В КРОВАТКЕ

- Используйте надежную, безопасную* детскую кроватку/колыбель/манеж с твердым матрасом и простыней на резинке.
- Если ребенок заснул на кровати, диване, кресле или в слинге, на качелях или в другом приспособлении для переноски детей, переложите ребенка в детскую кроватку.

**Информацию о том, какие детские кроватки можно считать безопасными, вы найдете на сайте Комиссии безопасности потребительских товаров (Consumer Product Safety Commission):*

[cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs/](https://www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs/)

