



## ضعهم في السرير وكأن حياتهم قائمة عليه. إنها حقًا كذلك.

ينام الرضع بأمان في سرير من دون أغراض. إذ يمكن أن تتسبب الممارسات غير الآمنة مثل وضع الوسائد والبطاطين والألعاب في سرير الرضيع في اختناقهم وحتى وفاتهم.

ينام الرضع نومًا أكثر أمانًا على ظهورهم. ويتنفسون بسهولة وتقل احتمالية اختناقهم في حال تقيُّهم.

ينام الرضع بأمان بمفردهم في السرير، وليس في السرير معك أو مع أي شخص آخر. قد يتسبب تعلق الوالدين المتعبين، عن طريق الخطأ، في اختناق رضيعهم.



لا للنوم معك  
في نفس السرير



لا للنوم على البطن



لا للألعاب



لا للبطاطين



لا للوسادات

لمعرفة المزيد عن النوم الآمن (Safe Sleep)، تفضل بزيارة  
[nyc.gov/safesleep](http://nyc.gov/safesleep) أو اتصل بالرقم 311.

**NYC**

Administration for  
Children's Services

Department of Health  
& Mental Hygiene