



## তাদের এমনভাবে বিছানায় রাখুন যেন তাদের জীবনটা এর উপরেই নির্ভর করে আছে। কারণ সত্যিই তা-ই থাকে।

বাচ্চারা খেলা-মেলা শিশুশয্যা সবচেয়ে দ্রুত ঘুমিয়ে পড়ে। বালিশ, কস্বল এবং খেলনা ইত্যাদি বিছানায় রাখার অনিরাপদ অভ্যেসের ফলে আপনার বাচ্চার শ্বাসকার্য চালাতে কষ্ট হতে পারে এমনকি তার মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

বাচ্চারা চিং হয়ে শুধু সবচেয়ে দ্রুত ঘুমিয়ে পড়ে। এতে তাদের শ্বাসকার্য চালাতে সুবিধা হয়, এবং তারা তাদের মুখ থেকে যদি লালা পড়ে তাহলে তাতে তাদের নিঃশ্বাস বন্ধ করে দেবার ঝুঁকিও থাকে না।

বাচ্চার একা-একা সবচেয়ে দ্রুত ঘুমিয়ে পড়ে, বিছানায় তার সাথে আপনি বা অন্য কেউ থাকলে নয়। বাবা-মা ক্লান্ত থাকলে তাদের পাশ ফিরে বাচ্চার উপর উঠে পড়ার ঝুঁকি থাকে, যাতে তাদের বাচ্চার দম বন্ধ হয়ে যেতে পারে।



বালিশ নয়



কস্বল নয়



খেলনা নয়



উপর করে  
শোয়া নয়



বিছানায় আপনার  
সাথে শোয়া নয়

সেফ স্লিপ (Safe Sleep) সম্পর্কে আরও জানতে দেখুন,  
[nyc.gov/safesleep](http://nyc.gov/safesleep) অথবা 311 নম্বর কল করুন।

**NYC**

Administration for  
Children's Services

Department of Health  
& Mental Hygiene