



Укладывайте младенцев в кроватку так, будто от этого зависит их жизнь. Потому что так оно и есть.

Самый безопасный сон у младенцев — в пустой кроватке. Небезопасные принадлежности, такие как подушки, одеяла или игрушки в кроватке вашего ребенка могут стать причиной удушья и даже смерти.

Самый безопасный сон у младенцев — на спине.
Так им легче дышать и проще срыгивать, чтобы не подавиться.

Самый безопасный сон у младенцев — когда они спят одни, не вместе с вами или с кем-либо еще. Утомленные родители могут случайно перевернуться на своего младенца, тем самым причинив удушье.



**Без
подушек**



**Без
одеял**



**Без
игрушек**



**Не на
животе**



**Не с вами в
вашей кровати**

Чтобы узнать больше об инициативе «Безопасный сон» (Safe Sleep), посетите сайт nyc.gov/safesleep или позвоните по номеру 311.

NYC

Administration for
Children's Services

Department of Health
& Mental Hygiene