



## انہیں اس طرح سے بستر پر لٹائیں کہ جیسے ان کی زندگی اس پر منحصر ہو۔ کیونکہ حقیقت میں ایسا ہی ہے۔

بچے خالی پنگوڑے میں سب سے محفوظ سوتے ہیں۔ اپنے بچے کے پنگوڑے میں تکیے، کمبل اور کھلونے رکھنے جیسے غیر محفوظ عمل دم گھٹتے اور یہاں تک کہ موت کا باعث بھی بن سکتے ہیں۔

بچے اپنی پیٹھ پر سب سے محفوظ سوتے ہیں۔ اس سے ان کے لیے سانس لینا آسان ہو جاتا ہے، اور لعاب خارج ہونے کی صورت میں ان کے دم گھٹتے کا امکان کم ہوتا ہے۔

بچے اکیلے سب سے محفوظ سوتے ہیں ناکہ آپ کے یا کسی اور کے ساتھ بستر پر۔ تھکے ہوئے والدین غلطی سے کروٹ بدل سکتے ہیں جس سے ان کے بچے کا دم گھٹ سکتا ہے۔



اپنے ساتھ بستر پر مت سٹائیں



پیٹ کے بل مت سٹائیں



کھلونے مت رکھیں



کمبل مت رکھیں



تکیے مت رکھیں

محفوظ طریقے سے سٹانے (Safe Sleep) کے بارے میں مزید جاننے کے لیے [nyc.gov/safesleep](http://nyc.gov/safesleep) ملاحظہ کریں یا 311 پر کال کریں۔

**NYC**

Administration for  
Children's Services

Department of Health  
& Mental Hygiene