

# Другие советы

## СОВЕТЫ

- Используйте детский ночной комбинезон или комбинезон-конверт. 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](http://health.ny.gov/safesleep)




Department of Health

Office of Children and Family Services

Department of State

Division of Consumer Protection

Следуйте правилам 

# ABC

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 укладывайте малыша на живот, когда он не спит. Наблюдайте за ребенком и подбадривайте его. Лежа на животе, младенец укрепляет свои шейные и плечевые мышцы.



### В КРОВАТКЕ

- Если малыш заснул на кровати, диване, в кресле или в слинге, на качелях или в другом приспособлении для детей, переложите его в детскую кроватку.
- Используйте безопасную\* детскую кроватку/колыбель/манеж с твердым матрасом и простыней на резинке.
- НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КРОВАТКУ С ОТКИДНОЙ БОКОВИНОЙ. Федеральные стандарты безопасности запрещают производство и продажу детских кроваток с откидной боковиной на направляющих.
- Прежде чем покупать или использовать какую-либо детскую кроватку/колыбель/манеж, ознакомьтесь с памяткой Комиссии безопасности потребительских товаров (Consumer Product Safety Commission, CPSC) по адресу: [www.cpsc.gov/Recalls/](http://www.cpsc.gov/Recalls/), чтобы убедиться, что этот товар не был изъят из продажи.

\*Информация о безопасности детских кроваток находится на сайте Комиссии безопасности потребительских товаров (Consumer Product Safety Commission): [www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs](http://www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs)