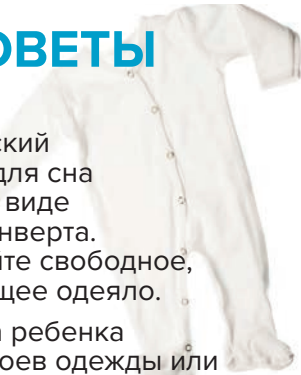


# Другие советы

## СОВЕТЫ

- Используйте цельный детский комбинезон для сна или одеяло в виде спального конверта. Не используйте свободное, не прилегающее одеяло.
- Надевайте на ребенка несколько слоев одежды или используйте спальный мешок, чтобы он согрелся. Это уменьшит вероятность того, что одеяло накроет голову ребенка или что он запутается в одеяле.
- Кормите ребенка грудью.
- Попробуйте использовать для сна пустышку, но не навязывайте ее ребенку.
- Вакцинируйте своего ребенка.
- Если вы носите ребенка в рюкзаке для ношения спереди или сзади, следите за тем, чтобы вы всегда видели лицо ребенка.
- Следите за тем, чтобы обстановка для сна ребенка была безопасной каждый раз, когда он засыпает, даже если это короткий сон или сон после пробуждения в середине ночи.
- Не рекомендуется использовать утяжеленное одеяло или пеленки.
- Когда вы ухаживаете за ребенком, не следует употреблять алкоголь или психоактивные вещества.
- Не полагайтесь на домашние устройства для контроля за ребенком («видеоняня»).



Убедитесь, что **все**, кто ухаживает за вашим ребенком, следуют этим советам!

[health.ny.gov/safesleep](https://health.ny.gov/safesleep)

Если у вас нет безопасного места, в котором бы мог спать ваш ребенок, вы можете получить бесплатную переносную детскую кроватку и простыню.

Если ваша семья получает государственное пособие или у вас ограниченные ресурсы, вы можете соответствовать критериям.

Обратитесь в местный департамент социального обеспечения, чтобы узнать, соответствуете ли вы критериям:



<https://otda.ny.gov/workingfamilies/dss.asp>



Department of Health

Office of Children and Family Services

Office of Temporary and Disability Assistance

Department of State

Division of Consumer Protection

Следуйте правилам



# ABCs безопасного сна



- A Alone (отдельно).**  
Ребенок должен спать **отдельно**.
- B Back (на спине).**  
Положите ребенка на **спину**.
- C Crib (в кроватке).**  
Положите ребенка в безопасную **кроватку**.
- S Smoke-free Home (в доме, в котором не курят).**  
Ребенок должен жить в **доме, в котором не курят**.

## ★ Отдельно. ★ На спине. ★ В кроватке. ★ В доме, в котором не курят.

Каждый год в штате Нью-Йорк более 120 младенцев умирают из-за проблем, связанных со сном, включая синдром внезапной детской смерти (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS).

### ОТДЕЛЬНО

- Ваш ребенок не должен спать вместе со взрослыми или другими детьми.
- Вы можете спать в одной комнате, но не в одной кровати. Находясь в одной комнате, вы сможете внимательно следить за ребенком. Также вы сможете избежать несчастных случаев, которые могут произойти, когда ребенок спит в кровати взрослого.
- В кроватке не должно быть ничего, кроме ребенка, — ни подушек, ни защитных накладок-бамперов, ни одеял, ни игрушек.
- Использование одеяла повышает риск синдрома внезапной детской смерти (SIDS) или удушья.



### НА СПИНЕ

- Укладывайте ребенка спать на спину — не на живот и не на бок, — даже если ребенок родился раньше срока (недоношенный).
- Когда ребенок проснется и вы будете за ним наблюдать, положите его на живот. Кладите его на живот на несколько минут несколько раз в день. Лежание на животе поможет ребенку развить мышцы плеч и шеи.



### В КРОВАТКЕ

- Если ребенок заснет на кровати, кушетке, в кресле, слинге, на качели или в переноске, переложите его в кроватку для дальнейшего сна.
- Используйте кроватку, колыбель или манеж, соответствующие всем требованиям безопасности. Убедитесь, чтобы в кроватке был упругий матрас с натяжной простыней.
- **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КРОВАТКУ С ОТКИДНЫМ БОРТИКОМ.** Федеральные стандарты безопасности запрещают производить или продавать кроватки с откидным бортиком.
- Прежде чем купить или использовать кроватку, колыбель или манеж, ознакомьтесь со списком запрещенных товаров Комиссии по безопасности потребительских товаров (Consumer Product Safety Commission, CPSC) на веб-сайте: [www.cpsc.gov/Recalls/](http://www.cpsc.gov/Recalls/) Убедитесь, что этот товар не был запрещен.

### ДОМ, В КОТОРОМ НЕ КУРЯТ

- Курение во время беременности, а также курение рядом с ребенком представляет собой фактор риска развития SIDS.
- Избегайте курения и (или) воздействия никотина во время беременности и после родов.
- Не позволяйте никому курить обычные или электронные сигареты у вас дома или рядом с ребенком.