

פאלגט אויס די פאלגט אויס די
ABCs
 פון שלאפן אויף א פארזיכערטן אופן



מאכט זיכער
 אז יעדער
 וואס נעמט
 קעיר פון אייער
 בעיבי פאלגט
 אויס די עצות!

health.ny.gov/safesleep

אויב איר האט נישט א פארזיכערטע פלאץ פאר אייער בעיבי צו שלאפן, קענט איר מעגליך באקומען א קליינע קריב און ליילעך פריי פון אפצאל.

אויב אייער הויזגעזינד באקומט פובליק הילף אדער האט באגרעניצטע ריסאורסן, קענט איר זיין בארעכטיגט דערפאר.

ביטע פארבינדט זיך מיט אייער לאקאלע דעפארטמענט פאר סאשעל סערוויסעס צו איבערקוקן אויב איר זענט בארעכטיגט.

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



אנדערע עצות



עצות

נוצט א נאכטקלייד וואס איז איין שטיק אדער א דעקע וואס מען טוט אן. נוצט נישט קיין לויזע דעקעס.

- טוט אן עטליכע שיכטן פון קליידונג אדער נוצט א שלאפן זעקל זיי צו האלטן ווארעם. דאס וועט פארמינערן די אויסזיכטן פון זייער קאפ ווערן צוגעדעקט אדער זיי זאלן ווערן פארכאפט אין א דעקע.

- זייגט אייער בעיבי.

- פרובירט צו נוצן א צאמי צום שלאפן אבער צווינגט נישט אייער בעיבי עס צו נעמען.

- מאכט זיכער אז אייער בעיבי איז אימיניזירט.

- אויב אייער בעיבי איז אין א פארנט אדער רוקן בעיבי קעריער, מאכט זיכער אז איר קענט שטענדיג זען אייער בעיבי'ס פנים.

- מאכט זיכער אז אייער בעיבי שלאפט אין פארזיכערטע שלאף אומשטענדן יעדע מאל זיי שלאפן, אפילו אינמיטן טאג, און נאכ'ן זיך אויפועקן אינמיטן די נאכט.

- שווערע דעקעס און סוואדעלס זענען נישט רעקאמענדירט.

- נוצט נישט קיין אלקאהאל אדער דראגס ווען איר נעמט קעיר פון אייער בעיבי.

- פארלאזט זיך נישט אויף היים בעיבי מאניטארס.

A Alone (אליין).

די בעיבי זאל שלאפן אליין.

B Back (רוקן).

לייגט די בעיבי אויפ'ן רוקן.

C Crib (קריב).

לייגט די בעיבי אין א זיכערע קריב.

S Smoke-free (רויך-פרייע) הויז.

אין א רויך-פרייע הויז.

Smoke-free (רויך-פרייע) הויז. ★

קריב

- אויב די בעיבי שלאפט איין אויף א בעט, קאוטש, בענקל, אדער אין א סלינג, סווינג אדער אנדערע קערער, זאלט איר אריינלייגן די בעיבי אין א קריב צו ענדיגן שלאפן.
- נוצט א זיכערהייט-באשטעטיגטע קריב, באסינעט, אדער שפיל הויף. מאכט זיכער אז עס האט א הארטע מאטראץ און א אויסגעצויגענע ליילעך.
- נוצט נישט קיין קריב מיט א נידריגע זייט. פעדעראלע זיכערהייט סטאנדארטן ער-לויבן נישט צו פראדוצירן אדער פארקויפן קריבס מיט נידריגע זייטן.
- איידער איר קויפט אדער נוצט סיי וועלכע קריב, באסינעט אדער שפיל הויף, קוקט דורך די קאנסומער פראדוקט סעיפטי קאמיסיע (Consumer Product Safety Commission, CPSC) רי-קאל ליסטע אויף: www.cpsc.gov/Recalls/ זיכער צו מאכן אז עס איז נישט געווארן ריקאלד.

רויך-פרייע הויז

- ווען טראגעדיגע פרויען רייכערן, און ווען עס איז דא רויך נעבן א קליינע בעיבי, הייסט עס ריזיקע פאקטארן פאר SIDS.
- האלט זיך צוריק פון רויך און/אדער ניקאטין אויסגעשטעלטקייט ווען איר זענט טראגעדיג און נאך איר האט א קינד.
- לאזט נישט קיינעם רייכערן אדער וועיפן אין אייער הויז אדער ארום אייער בעיבי.

Crib (קריב). ★

מער פון 120 בעיביס שטארבן יעדעס יאר אין ניו יארק סטעיט פון שלאף-פארבינדענע אורזאכן, אריינגערעכנט פלוצלימדיגע בעיבי טויט סינדראם (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS).



רוקן

- לייגט אייער בעיבי אויפ'ן רוקן צום שלאפן, נישט אויף זייער בויך אדער זייט – אפילו אויב די בעיבי איז געבוירן געווארן פרי (פרימעטשור).
- ווען אייער בעיבי איז אויף און איר קענט קוקן אויף זיי, זאלט איר זיי לייגן אויף זייער בויך. טוט דאס פאר אפאר מינוט – עטליכע מאל א טאג. "Tummy time" (ליגן אויף די בויך) העלפט די בעיבי אנטוויקלען שטארקע אקסל און גענאק מוסקלען.

Back (רוקן). ★

Alone (אליין). ★

אליין

- אייער בעיבי זאל נישט שלאפן צוזאמען מיט ערוואקסענע מענטשן אדער אנדערע קינדער.
- שלאפט אין איין צימער, נישט אין איין בעט. שלאפן אין איין צימער לאזט אייך האלטן א נאנטע אויג אויף אייער בעיבי. עס העלפט אויך צו פארמיידן עקסידענטן וואס קענען פאסירן ווען א בעיבי שלאפט אין א בעט פון אן ערוואקסענעם.
- גארנישט זאל נישט ליגן אינעם קריב אויסער די בעיבי; נישט קיין קישענעס, באמפער פעדס, דעקעס אדער שפילצייגן.
- נוצן א דעקע קען הייבן די ריזיקע פון פלוצלימדיגע בעיבי טויט סינדראם (SIDS) אדער דערשטיקונג.

