Бросьте курить

Не курите до и после рождения ребенка и не разрешайте другим курить рядом с вашим ребенком.

Температура в помещении

Одевайте ребенка в легкую одежду для сна и поддерживайте температуру внутри помещения, комфортную для взрослого.

Никаких мягких поверхностей

Младенцев не следует укладывать спать на водяную кровать, диван или другие мягкие поверхности.

На животе

Укладывайте ребенка на животик во время бодрствования и когда он находится под присмотром.

Пустышка

Нет ничего лучше грудного вскармливания. После того как у вас установится нормальное грудное вскармливание, предлагайте вашему ребенку чистую пустышку во время сна.

Прививки

Убедитесь в том, что ваш ребенок проходит регулярные медосмотры и вакцинацию.

Зачем?

Так лучше для ребенка!

Каким должен быть безопасный сон?

Для получения более подробной информации о безопасном сне младенцев посетите веб-сайт Департамента здравоохранения штата Пенсильвания (Pennsylvania Department of Health) **по адресу www.health.state.pa.us/pasids**

pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

Выражаем благодарность организации S.I.D.S. of PA/Cribs for Kids

HD0536P (Ред. 01/11)

Как снизить риск возникновения **синдрома внезапной детской смерти (СВДС)** *и* **внезапной остановки дыхания** *во сне*

Это просто!

A Отдельно

Пусть место, где спит ребенок, находится вблизи, но отдельно от спальных мест других людей. Ребенок не должен спать в кровати, на диване или в кресле вместе с другими людьми.

B Лучший сон на спине

Как во время ночного, так и во время дневного сна ребенок должен спать на спине в сертифицированной кроватке на твердом матрасе.

C Порядок в кроватке

Уберите из детской кроватки все незакрепленные постельные принадлежности, пустышки, стеганые одеяла, пледы, мягкие игрушки, бортики и подушки.

1 Причина смерти

СВДС и внезапная остановка дыхания являются основными причинами смертности у младенцев в возрасте от 1 до 12 месяцев.

2 Месяца

Младенцы в возрасте от 2 до 4 месяцев подвержены наибольшему риску СВДС и внезапной остановке дыхания.

3 Человека

Расскажите о нашей «азбуке здоровья» по крайней мере трем людям. Просвещение – это залог безопасности младенцев.