

Безпечний сон малюка —  
це три прості правила:

**Самостійно:**

У ліжечку не повинно  
бути нічого, крім  
малюка й щільно  
натягнутого  
простирадла.

**На спині:**

Завжди укладайте  
малюка на спину під час  
денного чи нічного сну.

**У ліжечку:**

Спільний сон із немовлям  
небезпечний, малюкам потрібне  
своє ліжечко.



У Пенсільванії щорічно від причин, пов'язаних зі  
сном, помирає близько 80 немовлят. **Це 4 класи**  
**дитячого садка, які ніколи не будуть створені.**

Переконайтеся, що ваше маля надійно укладено спати  
перед **КОЖНИМ** сном.

Відвідайте наш вебсайт [PASafeSleep.org](https://PASafeSleep.org)

# Вказівки щодо безпечного сну



Дотримуйтеся цих 8 кроків, щоб гарантувати безпеку й здоров'я вашого малюка.

- 1.** Укладайте малюка спати на спину до першого дня народження.
- 2.** Немовля має спати в одній кімнаті з дорослим, але у своєму окремому ліжечку. Ніколи не укладайте дитину спати на дивані, кріслі, водяному матраці чи іншому м'якому предметі.
- 3.** Не кладіть у дитяче ліжечко бортики, ковдри, подушки чи іграшки.
- 4.** У дитячому ліжечку повинні бути тільки твердий, плоский матрац і щільно затягнуте простирадло.
- 5.** Ніколи не укладайте дитину спати в ліжечко, виготовлене більше ніж 10 років тому, а також у ліжечко з відсутніми або зламаними деталями.
- 6.** Не допускайте перегріву в кімнаті, де спить дитина. Уникайте головних уборів у приміщенні й одягайте дитину не більше ніж на один шар одягу більше, ніж ви носите. Одяг для сну безпечніший за ковдри. Не кладіть на дитину обтяжений одяг чи ковдри.
- 7.** Після годування завжди укладайте дитину назад у ліжечко.\*\*
- 8.** Оберегайте свою дитину від диму, алкоголю, марихуани, опіоїдів та вживання заборонених наркотиків.

\*Рекомендовано Американською академією педіатрії (American Academy of Pediatrics, AAP)

\*\*Доведено, що годування грудним молоком знижує ризик синдрому раптової дитячої смерті (SIDS).



Цей проєкт частково фінансується в рамках договору з Department of Health штату Пенсільванія у співпраці з Penn Medicine та Maternity Care Coalition.

Відвідайте наш вебсайт [PASafeSleep.org](https://www.PASafeSleep.org)

