

Безопасный сон для вашего

(Не вешать в пределах досягаемости ребенка)

8 шагов для достижения безопасного сна



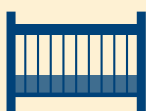
1 Всегда кладите ребенка спать на спину, днём или на ночь.



2 Никогда не одевайте ребенка для сна слишком тепло; поддерживайте комнатную температуру комфортной для взрослого.



3 Укрывайте ребенка одеялом которое одевается, а не обычным одеялом.



4 Не ложитесь спать вместе с ребенком. Поставьте детскую кроватку* рядом с вашей кроватью.



5 Удалите все мягкие постельные принадлежности, мягкие ограждения (бамперы) и игрушки из места где ребенок спит. Используйте только плотно прилегающую простынь.



6 Покормите грудью, если возможно. Дайте соску-пустышку когда укладываете ребенка спать. Если вы кормите грудью, предложите соску-пустышку после первого месяца.



7 Регулярно посещайте педиатра и вовремя делайте ребенку необходимые прививки.



8 Не курите в месте нахождения ребенка.

Для дополнительной информации о Безопасном сне посетите www.cribsforkids.org

Ifa ussun túmwúnún noumw en mwonukón atun an méúr
(Kosapw eitiwa ei mettóch únnúkkún en mwonukón)

Wanú anen an en mwonukón epwe túmwún atun an méúr seguro



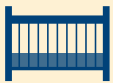
1 Akóna en mwonukón wón sékúrún iteiten fansoun meinisin epwe asésé iká méúr nepwin.



2 Kosapw tongeni ómw kopwe éúféúfa iká epipiseki noumw en mwonukón an epwe kon pwichikar inisin atun a méúr; Féri iká mina en tempúchú an epwe kinamwe (kápar me wón emén watte iká pwe mei mefi pwe en tempúchú mei kinamwe iká éóch ngeni iwe mei pwan éóch ngeni en mwonukón).



3 Éúfféúfa ngeni noumw en úfan mwonukón kewe úf mei ussun en chéén panangket nge kosapw finiti ngeni ekkewe chéén panangket ese núk iká úkkúkéóch me wón inisin.



4 Kosapw méúr ngeni noumw en mwonukón wón ómw en bed. Anomwu an en mwonukón en crib* (an mwonukón bed) únúkwum.



5 Émwékútú meinisin ekkar kuus me panangket, crib bumpers (ekewe titin nón an en mwonukón bed) me nios seni an en mwonukón en nenien méúr. Aia ekkewe chech mei núk, úkkúkéóch iká ekkewe chech ese nikapwesepwes.



6 Oupwu noumw na iká pwe epwe tufich. En mei tongen ngeni en mwonukón ew ekkar pacificer atun ómw kopwe ne éméúrú. Iká pwe ke oupwu, ngeni ew an pacificer epwe aia mwúrin ew maram.



7 Achocho ne wanó noumw en mwonukón an epwe nó churi néún dóktér me ánsi an epwe angei an oppos.



8 Kosapw úún supwa únnúkkún noumw en mwonukón.

2.10.20

Ren tichikin pórúsen túmwúnún en mwonukón atun an méúr, kose mochen nó ngeni www.cribsforkids.org