

What does a **safe sleep environment** look like?

The image below shows a safe infant sleep environment.

Do not share a bed with your baby. Place your baby's crib* near your bed.

Keep soft objects, toys, and loose bedding out of your baby's sleep area. Do not use a loose blanket, and do not over-bundle.

Baby should not sleep in an adult bed, on a couch, or on a chair alone, with you, or with anyone else.

Do not smoke around your baby.



Remove all soft bedding, crib bumpers and toys from your baby's sleep area. Use only a tight fitted sheet.

Make sure nothing covers the baby's head.

Dress your baby in a wearable blanket instead of loose blankets.

Always place your baby on his or her back to sleep, for naps and at night.



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Adapted from materials produced by the Safe to Sleep® campaign, led by the Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (NICHD); SafetoSleep.nichd.nih.gov

* A crib, bassinet, portable crib, or play yard that follows the safety standards of the Consumer Product Safety Commission (CPSC) is recommended. For information on crib safety, contact the CPSC at **1-800-638-2772** or <http://www.cpsc.gov>.

Как же выглядит **Безопасное место для сна?**

На изображении ниже показано безопасное место для сна младенца.

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

Держите мягкие предметы, игрушки, и постельные принадлежности вне зоны сна вашего ребенка. Не используйте свободно прилегающее одеяло и не сильно укутывайте.

Ребенок не должен спать на кровати для взрослых, на диване или на кресле, один, с вами, или с кем-либо еще.

Не курите в месте нахождения ребенка.



Удалите все мягкие постельные принадлежности, мягкие ограждения (бамперы) и игрушки из места где ребенок спит. Используйте только плотно прилегающую простынь. Убедитесь в том, что головка ребенка не накрыта.

Укрывайте ребенка одеялом которое одевается, а не обычным одеялом.

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



Adapted from materials produced by the Safe to Sleep® campaign, led by the Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (NICHD); SafetoSleep.nichd.nih.gov

*Рекомендуется детская кроватка, коляска, переносная детская кроватка или детский манеж, которые соответствуют стандартам безопасности Комиссии по безопасности потребительских товаров (CPSC). За информацией о безопасности детских кроваток, обращайтесь в CPSC по телефону 1-800-638-2772 или по адресу www.cpsc.gov.

¿Qué significa un ambiente seguro para el descanso?

La imagen debajo muestra un ambiente seguro para el descanso infantil.

No comparta su cama con su bebé. Coloque la cuna de su bebé* cerca de su cama.

Mantenga todas las mantas, protectores acolchados y juguetes fuera del área de dormir de su bebé. No use mantas sueltas y no abrigue demasiado al bebé.

El bebé no debe dormir en una cama para adultos, en un sofá, o sólo en una silla, con usted, o con otra persona.

No fume alrededor de su bebé.



Remueva todas las mantas, protectores acolchados y juguetes del área de dormir de su bebé. Utilize solamente una sábana ajustable.

Asegúrese que nada cubra la cabeza de su bebé.

Considere vestir a su bebé con una bolsa de dormir para bebés en lugar de una manta tradicional suelta.

Siempre acueste a su bebé sobre su espalda, ya sea para la siesta o durante la noche.



Adapted from materials produced by the Safe to Sleep® campaign, led by the Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (NICHD); SafetoSleep.nichd.nih.gov

* Una cuna, moisés, cuna portable que cumpla con las reglas y estándares de seguridad recomendados por la Comisión de Seguridad de los Productos del Consumidor (CPSC). Para información sobre seguridad de cunas, contacte al CPSC al 1-800-638-2772 o www.cpsc.gov

Ifa ussun nikinikin nenien en mwonukón epwe túmwún me nón iká esapw feiengaw/osukosuk me nón?

Ei sasing faan mei pwáranó nikinikin nenien en mwonukón atun an méür epwe éoch ngeni, túmwún me nón iká esapw osukosuk me nón

Atowawanó ekkewe pisek mei mwénguméng
me pwetete, nios, ekkewe kuus me
panangket ese nük ika mei nikapwesepwes
seni an en mwonukón en nenien méür.
Kosapw aia ngeni ekkan panangket mei
nikapwesepwes. Kosapw achómwóngu met
kopwe tükumi iká finiti nón.

Ewe mwonukón esapw méür ngonuk
iká méür ngeni emén wón an watte
bed, wón sofá (nenien mwót), me
esapw ákánamén wón en sea.

Kosapw úún
supwa únnúkkún
noumw en
mwonukón.



Émwékútú meinisin ekkan kuus me panangket, crib bumpers (ekkewe titin nón an en mwonukón bed) me nios seni an en mwonukón en nenien méür. Aia ekkewe chech mei nük, úkkukéoch iká ekkewe chech ese nikapwesepwes.

Féréochú pwe esapw wor met epwe épwenú chamwen en mwonukón.

Adapted from materials produced by the Safe to Sleep® campaign, led by the Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (NICHD); SafetoSleep.nichd.nih.gov

Mei éoch an epwe aia ew*crib (an mwonukón bed), bassinet (pwan éeoche sókkun an mwonukón bed), portable crib (an mwonukón bed mei tongeni mwékut fetán) iká play yard (an mwonukón nenien kukunou mei tongeni méür wón) iká pwe mei fiti ekkewe énnukún pisek mei éoch ngeni aramas e etto seni ewe Consumer Product Safety Commission (CPSC). Ren tichikin póróus ren ifa ussun túmwúnún an en mwonukón bed, kose mochen kékkéri CPSC wón en nampa 1-800-638-2772 iká nō ngeni www.cpsc.gov.



Public Health
Prevent. Promote. Protect.