



פאלגט אויס די

ABCs

פון שלאפן אויף א
פארזיכערטן אופן



A Alone (אליין).

די בעיבי זאל שלאפן אליין

B Back (רוקן).

לייגט די בעיבי אויפן רוקן.

C Crib (קריב).

לייגט די בעיבי אין א זיכערע קריב.

אנדערע עצות

מאכט זיכער אז

יעדער

וואס נעמט קעיר

פון אייער בעיבי

פאלגט אויס די עצות!

health.ny.gov/safesleep



עצות

- נוצט א נאכטקלייד געמאכט פון איין שטיקל אדער דעקע וואס מען טוט אן. נוצט נישט קיין לויזע דעקעס.
- מאכט זיכער אז אייער בעיבי איז נישט צו ווארעם.
- 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.
- נוצט קיינמאל נישט קיין קאר סיט, בעיבי סווינג, וועגעלע אדער אנדערע קעריער אן ריכטיג פארמאכן די סטרעפס. בעיבי'ס זענען שוין פארכאפט געווארן אין טיילווייז פארמאכטע סטרעפס און זענען אומגעקומען.
- מאכט זיכער אז קיינער רויכערט נישט אין אייער היים אדער ארום אייער בעיבי.
- נוצט נישט קיין אלקאהאל אדער דראגס.
- פארלאזט זיך נישט אויך קיין היים בעיבי מאניטארס.



Department of Health

Office of Children and Family Services

Department of State

Division of Consumer Protection

★ Crib (קריב).



CRIB (קריב)

- אויב די בעיבי שלאפט איין אויף א בעט, קאוטש, בענקל, אדער אין א סלינג, סווינג, אדער אנדערע קעריער, לייגט די בעיבי אין א קריב צו ענדיגן שלאפן.
- נוצט א סעיפטי-באשטעטיגטע קריב/ באסינעט/שפיל יארד מיט א הארטע מאטראץ און א געפאסטע ליילעך.
- נוצט נישט קיין דראפ-זייט קריב. פעדעראלע זיכערהייט סטאנדארטן ערלויבן נישט קיין דראפ-זייט רעיל קריבס צו געווארן געמאכט אדער פארקויפט.
- איידער איר קויפט אדער נוצט סיי וועלכע קריב/בעסינעט/פלעי יארד, קוקט דורך די CPSC ריקאל ליסטע אויף www.cpsc.gov/Recalls/ זיכער צו מאכן אז עס איז נישט געווארן ריקאלד.
- * פאר קריב זיכערהייט, גייט צו קאנסומער פראדוקט זיכערהייט קאמיסיע: www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs

★ Back (רוקן).



BACK (רוקן)

- לייגט אייער בעיבי אויפן רוקן צום שלאפן, נישט אויפן בויך אדער זייט.
- לייגט אייער בעיבי אויפן בויך יעדן טאג ווען די בעיבי איז אויף און ווערט אויפגעפאסט. "בויך צייט" העלפט די בעיבי אנטוויקלען שטארקע אקסל און גענאק מוסקלען.

★ Alone (אליין).

אומגעפער 90 בעיביס שטארבן יעדעס יאר אין ניו יארק סטעיט פון שלאף-פארבינדענע אורזאכן. גלייך פונעם אנהויב, העלפט אייער בעיבי שלאפן אויף א פארזיכערטן אופן יעדעס מאל עס הייבט אן שלאפן.

ALONE (אליין)



- לייגט אייער בעיבי אויפן רוקן צום שלאפן – אפילו אויב אייער בעיבי איז געבוירן געווארן פרי (פרימאטשור).
- אייער בעיבי זאל נישט שלאפן מיט ערוואקסענע מענטשן אדער אנדערע קינדער.
- שלאפט אין איין צימער, נישט איין בעט. שלאפן אין איין צימער לאזט אייך האלטן א נאנטע אויג אויף אייער בעיבי בשעת'ן פארמיידן עקסידענטן וואס קענען געשען ווען א בעיבי שלאפט אין א בעט פון אן ערוואקסענעם.
- גארנישט זאל זיין אינען קריב אויסער די בעיבי; נישט קיין קישנס, באמפער פעדס, דעקעס אדער שפילצייג.

