



## Kładź je spać, jakby ich życie od tego zależało. Tak jest.

Dzieci najbezpieczniej śpią w gołym łóżeczku. Niebezpieczne praktyki, takie jak umieszczanie poduszek, koców i zabawek w łóżeczku dziecka mogą prowadzić do uduszenia, a nawet śmierci.

Niemowlęta śpią najbezpieczniej na plecach. Dzięki temu łatwiej jest im oddychać i są mniej narażone na zakrztuszenie się w przypadku odpluwania.

Dzieci najbezpieczniej śpią same, nie w łóżku z Wami ani z nikim innym. Zmęczeni rodzice mogą się przypadkowo przewrócić, powodując zaduszenie dziecka.



**Bez  
poduszek**



**Bez  
koców**



**Bez  
zabawek**



**W pozycji innej  
niż na brzuchu**



**Nie w łóżku  
z Wami**

Aby dowiedzieć się więcej o bezpiecznym śnie (Safe Sleep) należy wejść na stronę [nyc.gov/safesleep](https://nyc.gov/safesleep) lub zadzwonić pod numer 311.

**NYC**

Administration for  
Children's Services

Department of Health  
& Mental Hygiene