



ကလေးတွေဟာ ကလေးခုတင်မှာ  
ခေါင်းအုံးတွေ၊ စောင်တွေ၊ ဒါမှမဟု  
တ် ကစားစရာအရုပ်တွေ မလိုအပ်  
ပါဘူး။

တစ်ယောက်တည်း၊ ပက်လက်အနေအထား  
နဲ့ ကလေးခုတင်မှာ သိပ်ရပါမယ်။

တရေးအိပ်ချိန်တိုင်း၊ ညတိုင်း၊ အချိန်တိုင်း။



Indiana  
Department  
of  
Health



Indiana  
SAFE SLEEP PROGRAM  
SafeSleep.isdh.in.gov

# ဘေးကင်းစွာအိပ်စက်ခြင်းက အသက်ပေါင်းများစွာကို က ယ်တင်နိုင်ပါတယ်။



ပျော့တဲ့အရာဝတ္ထုတွေက အိပ်ပျော်နေတဲ့  
ကလေးကို အသက်ရှူကျပ်စေနိုင်ပါတယ်။

ကလေးခုတင်မှာ ဘာမှမထားရှိခြင်းအားဖြင့်  
သင့်ကလေးကို ဘေးကင်းစေလိုက်ပါ။

ကလေးအတွက် ဘေးကင်းစွာအိပ်စက်ခြင်း -

တစ်ယောက်တည်း၊ ပက်လက်အနေအထားနဲ့  
ကလေးခုတင်မှာ သိပ်ရပါမယ်။

တရေးအိပ်ချိန်တိုင်း၊ ညတိုင်း၊ အချိန်တိုင်း။

ကလေးများအတွက် ဘေးကင်းစွာအိပ်စ  
က်ခြင်းအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် စကင်  
န့်ဖတ်ပါ။

