

توصیه‌های خواب ایمن

با کمال تأسف بعضی از نوزادان به طور غیر منتظره و بدون دلیل مشخصی در خواب می‌میرند.

هر بار که نوزادتان را می‌خواهید می‌توانید با پیروی از این توصیه‌های خواب ایمن خطر را برای او کاهش دهید.

- برای خوابیدن نوزادتان را به پشت بخوابانید.
- کودک شما باید تخت بچگانه خودش را داشته باشد با تشکی سفت و اندازه تخت که مطابق با استاندارد ایمنی استرالیا باشد.
- برای شش تا 12 ماه اول زندگی، نوزادتان را در اتاق خودتان بخوابانید.
- اجازه ندهید نوزادتان روی کاناپه یا صندلی راحتی بخوابد، به ویژه با یک شخص دیگر.
- مطمئن شوید که سر و صورت کودک شما هنگام خواب نمی‌تواند پوشانده شود تا از خفگی یا گرم شدن بیش از حد جلوگیری شود. از لحاف کلفت، محافظ تختخواب، روکش نرم تشک، پوست گوسفند استفاده نکنید و اسباب بازی های نرم را در تخت کودک رها نکنید.
- لباسی به نوزادتان بپوشانید که بطور راحتی گرم باشد ولی نه داغ، تا از گرم شدن بیش از حد جلوگیری شود.
- در صورت امکان برای شش ماه اول به نوزادتان شیر مادر بدهید.
- در مدت بارداری یا بعد از تولد نوزادتان سیگار نکشید و اجازه ندهید که هیچکس در نزدیکی نوزادتان سیگار بکشد.
- مطمئن شوید هر کسی که از نوزاد شما مراقبت می‌کند، این توصیه‌های خواب ایمن را درک می‌کند.



روش‌های توصیه شده خواب ایمن از این مرجع اقتباس شده‌اند

raisingchildren.net.au/safesleep