

સલામત સૂવાની ભલામણો

દુઃખદ રીતે કેટલાક બાળકો અણધારા સંજોગોમાં અને તેમની ઊંઘમાં કોઈ સ્પષ્ટ કારણ વિના મૃત્યુ પામે છે.

જ્યારે પણ તમે તમારા બાળકને સૂવાડો ત્યારે તમે આ સલામત સૂવાની ભલામણોનું પાલન કરીને તમારા બાળક માટેનું જોખમ ઘટાડી શકો છો:

- તમારા બાળકને તેમની પીઠ પર (ચત્તા) સૂવાડો.
- તમારા બાળકનો પોતાનો ખાટલો (કોટ) હોવો જોઈએ, જે ઓસ્ટ્રેલિયાના સલામતી ધોરણો પ્રમાણે હોય અને તેના પર એક સજ્જડ અને માપનું ગાદલું હોય.
- જીવનના પ્રથમ છથી ૧૨ મહિના માટે રાત્રે તમારા બાળકને તમારા બેડરૂમમાં સૂવાડો.
- તમારા બાળકને સોફા કે આરામખુરશી પર ન સૂવાડો, ખાસ કરીને અન્ય વ્યક્તિ સાથે.
- ગૂંચળામણ અથવા વધુ ગરમી ન થાય તે માટે ખાતરી કરો કે, સૂતી વખતે તમારા બાળકનું માથું અને ચહેરો ઢેકાઈ જતો ન હોય. છૂટ્ટી ચાદર, કોટ બમ્પર, ગાદલા પર નાંખવાની ગોદડી, શીપ સ્કિનનો ઉપયોગ ન કરો અથવા બાળકના ખાટલામાં સોફ્ટ ટોયઝ (ઢિંગલા ઇ. નમર રમકડાં) ન રાખો.
- વધુ ગરમી ન થઈ જાય તેનું ધ્યાન રાખી, તમારા બાળકને યોગ્ય ગરમાવો રહે તેવા કપડાં પહેરાવો.
- શક્ય હોય ત્યાં સુધી પહેલા છ મહિના માટે તમારા બાળકને સ્તનપાન કરાવો.
- ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અથવા તમારા બાળકના જન્મ પછી ધૂમ્રપાન ન કરો અને તમારા બાળકની નજીક કોઈને ધૂમ્રપાન કરવાની છૂટ ન આપો.
- ખાતરી કરો કે જે કોઈ તમારા બાળકની સંભાળ રાખે છે તે, સલામત સૂવાની આ ભલામણો સમજે છે.



ભલામણ કરેલ સલામત સૂવાની પદ્ધતિઓ અહિંથી લેવામાં આવી છે
raisingchildren.net.au/safesleep