

# Anjuran tidur secara aman

## Tragisnya ada bayi yang meninggal tanpa terduga dan tanpa alasan yang jelas sewaktu tidur.

Anda dapat mengurangi risiko terhadap bayi Anda dengan mengikuti anjuran tidur secara aman berikut ini setiap kali Anda menidurkan bayi Anda:

- Letakkan bayi dalam posisi telentang untuk tidur.
- Bayi sebaiknya tidur di ranjang bayi sendiri yang sesuai dengan standar keselamatan Australia. Kasurnya sebaiknya tidak terlalu lembut serta pas dengan ukuran ranjang.
- Tidurkan bayi di kamar tidur Anda pada malam hari selama enam hingga 12 bulan pertama.
- Jangan biarkan bayi Anda tidur di sofa atau kursi, khususnya bersama orang lain.
- Pastikan bahwa kepala dan wajah bayi tidak dapat tertutup selama tidur untuk mencegah megap atau kepanasan. Jangan gunakan doona (selimut isi), cot bumper (bumper pelindung bayi), mattress padding (pelapis kasur), sheep skin (selimut kulit domba) atau meninggalkan soft toys (boneka isi kapas/spons) di tempat tidur bayi.
- Bayi sebaiknya mengenakan pakaian yang hangat dan nyaman, tetapi hindari yang terlalu hangat agar bayi tidak kepanasan.
- Berikan ASI kepada bayi selama enam bulan pertama jika memungkinkan.
- Jangan merokok selama kehamilan atau setelah bayi lahir dan jangan izinkan siapa pun merokok di dekat bayi Anda.
- Pastikan setiap orang yang merawat bayi Anda memahami anjuran tidur secara aman ini.



Anjuran praktik tidur secara aman ini diadaptasi dari [raisingchildren.net.au/safesleep](http://raisingchildren.net.au/safesleep)