

सुरक्षित रूपमा सुत्नकोलागि सुझावहरू

**विषमताको कुरा केही बच्चाहरू निदाएको बेला अनपेक्षित रूपमा
र कुनै स्पष्ट कारणहरू बिना मर्दछन् ।**

तपाईंले हरेक पल्ट बच्चालाई सुताउँदा सुरक्षित रूपमा सुत्नकालागि
दिइएका यी सुझावहरूको पालना गरेर आफ्नो बच्चामाथिको जोखिम कम
गर्न सक्नुहुन्छ:

- तपाईंको बच्चालाई उत्तानो पारेर सुताउनुहोस्।
- तपाईंको बच्चाको आफ्नै खाट हुनुपर्छ जसले अष्ट्रेलियाको सुरक्षा मापदण्ड पुरा गर्दछ र त्यसमा एउटा स्थिर तथा राम्रोसँग जडान गरिएको गद्दा हुनुपर्दछ।
- बालकको जीवनको पहिलो छ देखि १२ महिनाको लागि रातमा तपाईंको बच्चालाई आफ्नो सुत्ने कोठामै सुताउनुहोस्।
- तपाईंको बच्चालाई विशेष गरी अर्को व्यक्तिसँग सोफा वा कुर्सीमा सुत्न नदिनुहोस्।
- तपाईंको बच्चा सुतेको बेला उसलाई निसासिन वा धेरै तातोहुनबाट रोक्न उसको टाउको र अनुहार नढाकियोस् भन्ने निश्चित गर्नुहोस् । बच्चाको खाटमा सिरक, खाटको बम्पर, म्याट्रेस प्याडिग, भँडाको छालाको प्रयोग नगर्नुहोस् वा नरम खेलौना नछोड्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चालाई आराम रहन न्यानो लुगा लगाइदिनुहोस्, तर धेरै तात्तिनबाट जोगाउन गर्मी हुने लुगा नलगाइदिनुहोस्।
- सम्भव भएसम्म पहिलो छ महिनाको लागि बच्चालाई स्तनपान गराउनुहोस्।
- तपाईंको बच्चा गर्भावस्थामा हुँदा वा जन्मेपछि धूम्रपान नगर्नुहोस् र कसैलाई तपाईंको बच्चाको छेउमा धूम्रपान गर्न अनुमति नदिनुहोस्।
- जसले तपाईंको बच्चाको हेरचाह गर्दछ उसले यी सुरक्षित रूपमा सुत्ने सुझावहरू बुझेको निश्चित गर्नुहोस्।



माथिका सिफारिस गरिएका सुरक्षित रूपमा सुताउने अभ्यासहरू raisingchildren.net.au/safesleep बाट साभार गरिएको हो।