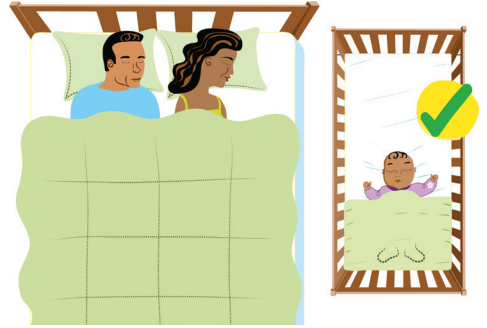


# பாதுகாப்பாக நித்திரைகொள்ள வைப்பது குறித்த பரிந்துரைகள்

**துயரகரமான வகையில், சில கைக் குழந்தைகள் எதிர்பாராத விதமாக, கண்ணுக்குத் தெரியும் காரணம் எதுவுமின்றி அவர்களது நித்திரையில் இறந்துபோகின்றனர்.**

உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஏற்படக் கூடுமான அபாயத்தினைக் குறைக்க, ஒவ்வொரு முறை குழந்தையைப் படுக்கையில் கிடத்தும் பொழுதும், பாதுகாப்பான முறையில் குழந்தையை நித்திரைகொள்ள வைப்பதற்கான இந்தப் பரிந்துரைகளை நீங்கள் பின்பற்றலாம்:

- உங்களுடைய குழந்தையை மல்லாந்த நிலையில் படுக்க வைப்புகள்.
- ஆஸ்திரேலியப் பாதுகாப்புத் தர-நிர்ணயங்களைப் பூர்த்திசெய்யும், மற்றும் திடமான, கச்சிதமாகப் பொருந்தும் மெத்தையோடு கூடிய கட்டில் ஒன்று உங்களுடைய குழந்தைக்கென இருக்கவேண்டும்.
- முதல் ஆறு முதல் 12 மாதங்கள் வரை இரவு நேரத்தில் குழந்தையை உங்களுடைய படுக்கை அறையில் நித்திரைகொள்ள வைப்புகள்.
- உங்களுடைய குழந்தையை ஓய்வு-இருக்கையில் அல்லது சாய்வு-நாற்காலியில் நித்திரைகொள்ள விடாதீர்கள், குறிப்பாக இன்னொரு நபருடன்.
- மூச்சுத் திணறலையும், வெப்பம் அதிகமாவதையும் தடுக்கும் விதமாக, உங்கள் குழந்தை நித்திரையில் இருக்கும் பொழுது அதனுடைய தலையும், முகமும் மூடப்படாமல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள். 'டுனா', கட்டில் 'பம்ப்பர்', மெத்தை-விரிப்பு, ஆட்டுத்-தோல் போர்வை ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தாதீர்கள், மற்றும் கட்டிலில் பொம்மைகளை வைக்காதீர்கள்.
- வெப்பம் அதிகமாவதைத் தடுக்கும் முகமாக, குழந்தை வசதியாய்க் கதகதப்பாக இருக்கும் வகையிலான, ஆனால் அதிக உஷ்ணத்தை ஏற்படுத்தாத உடுப்புகளை அதற்கு அணிவியுங்கள்.
- இயலுமான தருணங்களில் முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுங்கள்.
- கர்ப்பமாக இருக்கும் பொழுது அல்லது உங்களுடைய குழந்தை பிறந்த பிறகு புகைப் பிடிக்காதீர்கள், அத்துடன் எவரொருவரையும் உங்களுடைய குழந்தைக்கு அருகாமையில் புகைக்க அனுமதிக்காதீர்கள்.
- பாதுகாப்பாக நித்திரைகொள்ள வைப்பது குறித்த இந்தப் பரிந்துரைகளை உங்களுடைய குழந்தையைப் பராமரிக்கும் எவரொருவரும் விளங்கிக்கொண்டுள்ளனர் என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.



பாதுகாப்பாக நித்திரைகொள்ள வைப்பதற்காகப் பரிந்துரைக்கப்படும் இந்த நடைமுறைகள் பின்வரும் வலைத்தலத்திலிருந்து தழுவுப்பட்டுள்ளன [raisingchildren.net.au/safesleep](http://raisingchildren.net.au/safesleep)