

مشوره ها برای خواباندن امن

متأسفانه بعضی از نوزادان بدون دلیل آشکار و به طور غیر منتظره هنگام خواب فوت می کنند.

شما می توانید با این مشوره های خواباندن امن در هر وقت که باشد،
هنگام خواباندن طفل خود این احتمال خطر در مورد نوزادتان را کم کنید:

- طفل خود را پُشت به تشک بخوابانید.
- نوزاد شما باید گهواره (تختخواب) مخصوص به خود داشته باشد که مطابق استانداردهای ایمنی استرالیایی بوده و تشک آن سفت و کاملاً با گهواره جور باشد.
- در صورت امکان، طفل خود را برای شش ماه اول شیر مادر دهید.
- در دوران حاملگی و پس از تولد نوزاد از کشیدن سگرت خودداری کنید و نگذارید کدام نفری در کنار نوزادتان سگرت بکشد.
- از بدو تولد تا شش تا 12 ماهگی شب ها نوزادتان را در اتاق خواب خودتان بخوابانید.
- هرگز نوزاد خود را بر روی چوکی دسته دار یک نفره یا چند نفره، و بخصوص با فرد دیگری نخوابانید.



- اطمینان یابید که سر نوزاد و روی او در هنگام خواب پوشیده نباشند، تا از خفگی و گرمایش بیش از حد جلوگیری شود. از لحاف، حائل های تختخواب طفل، روتشکی ها، پوست گوسفند استفاده نکرده یا بازیچه های نرم را روی گهواره نگذارید.
- طوری نوزاد را لباس بپوشانید که گرم و راحت باشد و نه داغ، تا از گرمایش بیش از حد جلوگیری شود.

این مشوره های شیوه ی خواباندن امن از منبع زیر اقتباس شده اند
raisingchildren.net.au/safesleep