

# คำแนะนำการนอนหลับที่ปลอดภัย

## เป็นเรื่องเศร้าที่ทารกบางคนเสียชีวิตอย่างกะทันหัน และไม่มีเหตุผลที่ชัดเจนในขณะนอนหลับ

คุณสามารถลดความเสี่ยงสำหรับทารกของคุณโดยทำตามคำแนะนำในการนอนหลับที่ปลอดภัยทุกครั้งที่คุณให้ลูกเข้านอน:

- ให้ทารกของคุณนอนหงาย
- ทารกของคุณควรมีเตียงนอนของตัวเองที่ตรงตามมาตรฐานความปลอดภัยของออสเตรเลีย และมีที่นอนที่แน่นกระชับพอดี
- ให้ทารกของคุณนอนหลับในห้องนอนของคุณ ตอนกลางคืนในช่วงหกถึง 12 เดือนแรกของชีวิต
- อย่าให้ทารกของคุณนอนหลับบนโซฟาหรือเก้าอี้นวมโดยเฉพาะกับบุคคลอื่น
- ต้องให้แน่ใจว่าศีรษะและใบหน้าของทารกไม่สามารถถูกปิดคลุมได้ขณะนอนหลับ เพื่อป้องกันการหายใจไม่ออกหรือร้อนเกินไป อย่าใช้ผ้าคลุม กั้นชนเตียง แผ่นรองที่นอน หนังสือ หรือสิ่งของเล่นนุ่ม ๆ ไว้ในเตียงเด็ก
- แต่งตัวให้ทารกอ่อนสบาย แต่ต้องไม่ร้อน เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้ร้อนเกินไป
- ให้นมลูกในช่วงหกเดือนแรกเท่าที่เป็นไปได้
- อย่าสูบบุหรี่ระหว่างตั้งครรภ์หรือหลังคลอดบุตรและอย่าให้ใครสูบบุหรี่ใกล้ทารกของคุณ
- ต้องให้แน่ใจว่าทุกคนที่ดูแลทารกของคุณ เข้าใจคำแนะนำการนอนหลับที่ปลอดภัยเหล่านี้



แนวปฏิบัติการนอนหลับที่ปลอดภัยที่แนะนำดัดแปลงมาจาก [raisingchildren.net.au/safesleep](http://raisingchildren.net.au/safesleep)