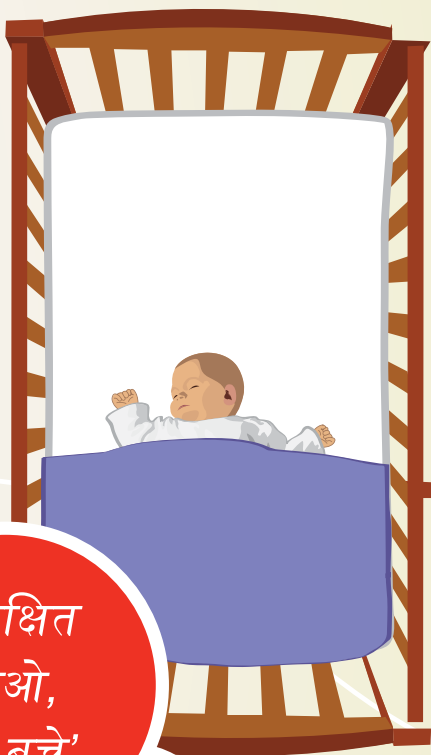


सुरक्षा के साथ सोना



‘सुरक्षित
सोओ,
मेरे बच्चे’

बच्चे को सुरक्षित तरीके से सुलाने और शैशवावस्था में अचानक अप्रत्याशित मृत्यु के खतरे को कम करने के छह तरीके:

1. बच्चे को पीठ के बल सुलाएं



पीठ के बल



बगल की ओर



पेट के बल



बगल या पेट के बल पर बच्चे को सुलाने से शिशु की अचानक मृत्यु होने का खतरा बढ़ जाता है

2. सिर और चेहरे को कपड़े से ढकें नहीं



या

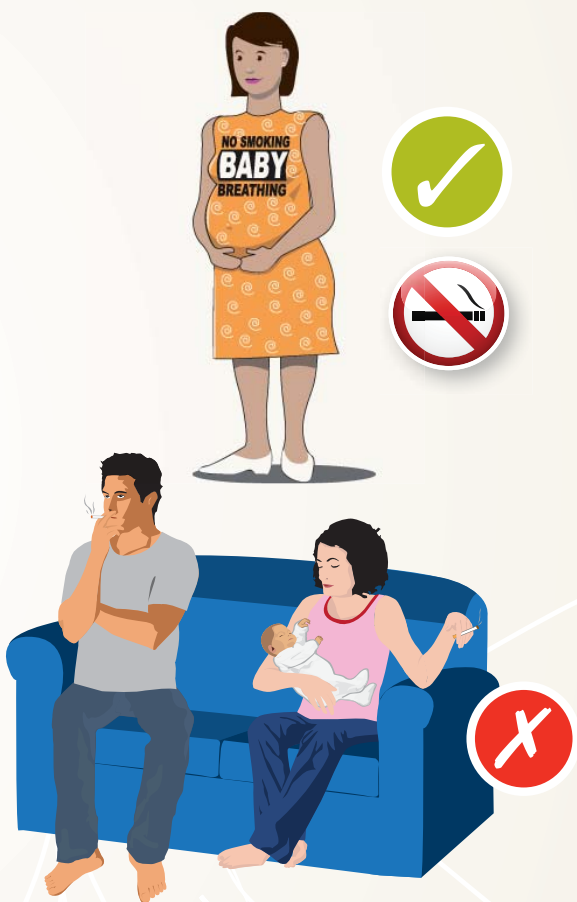


- पीठ के बल बच्चा
- बच्चे के पैर कॉट के निचले किनारे पर
- कंबलों के किनारों को शरीर के नीचे अच्छी तरह से दबाया हुआ

- सुरक्षित स्लीपिंग बैग का इस्तेमाल करना, जिसमें फिट की गर्दन और आर्महोल हों, लेकिन हुड न हो

बच्चे के सिर या चेहरे को ढकने से शिशु की अचानक मृत्यु होने का खतरा बढ़ जाता है

3. जन्म से पहले और जन्म के बाद बच्चे को धूम्रपान से मुक्त रखें



गर्भावस्था के दौरान और जन्म के बाद बच्चे के आसपास धूम्रपान करने से शिशु की अचानक मृत्यु हो जाने का खतरा बढ़ जाता है। धूम्रपान छोड़ने में सहायता आपके चिकित्सक, नर्स या 13 78 48 पर क्विटलाइन से संपर्क करके उपलब्ध है।

4. रात-दिन सोने का सुरक्षित माहौल



- सुरक्षित पलंग (इसे वर्तमान ऑस्ट्रेलियाई मानक AS2172 के अनुरूप होना चाहिए)
- सुरक्षित गद्दा - सख्त, सतही, पलंग के लिए सही आकार
- सुरक्षित बिस्तर - मुलायम सतहें और भारी बिस्तर शिशु की अचानक मृत्यु के खतरे को बढ़ा देते हैं

मुलायम सतहें या भारी बिस्तर नहीं



तकिया



कॉट बंपर



लैंब्स वुल



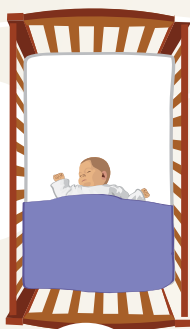
मुलायम खिलौना,
उदाहरण: टेड्डी



दूना



5. माता-पिता के कमरे में एक सुरक्षित पलंग पर बच्चे को सुलाना



बच्चे के सोने के लिए सबसे सुरक्षित जगह है सुरक्षित वयस्क देखभाल-प्रदाताओं के बिस्तर के बगल में पलंग

सोने के लिए असुरक्षित 'X' स्थान



सोने के लिए असुरक्षित 'X' स्थान

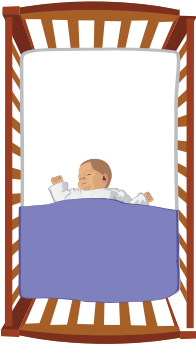


'X' से इंगित चित्र सोने के लिए
सुरक्षित स्थान नहीं हैं

6. यदि संभव हो तो बच्चे को स्तनपान कराएं



बच्चे को सुरक्षित तरीके से सुलाने और शैश्वावस्था में अचानक अप्रत्याशित मृत्यु के खतरे को कम करने के छह तरीके:



- ✓ बच्चे को पीठ के बल सुलाएं
- ✓ सिर और चेहरे को खुला रखें
- ✓ जन्म से पहले और जन्म के बाद बच्चे को धूम्रपान से मुक्त रखें
- ✓ रात-दिन सोने का सुरक्षित माहौल
- ✓ माता-पिता के कमरे में एक सुरक्षित पलंग पर बच्चे को सुलाना
- ✓ यदि संभव हो तो बच्चे को स्तनपान कराएं

मौलिक विकास के लिए SIDS and Kids ACT और ACT Health और Department of Disability, Housing and Community services को विशेष धन्यवाद।

sids^{and}kids[®]

और अधिक जानकारी के लिए अपनी दाई, शिशु और परिवार स्वास्थ्य नर्स या डॉक्टर के साथ बात करें; अपने राज्य या राज्य-क्षेत्र में

1300 308 307

पर **SIDS and Kids** को कॉल करें

या **www.sidsandkids.org** देखें



और अधिक जानकारी प्राप्त करें



FACEBOOK पर हमें देखें



गर्वसहित प्रायोजित किया गया:

PLUM 

फोन: 02 9281 2133

www.plumcollections.com.au