

सह-शयन (साथ सोना)

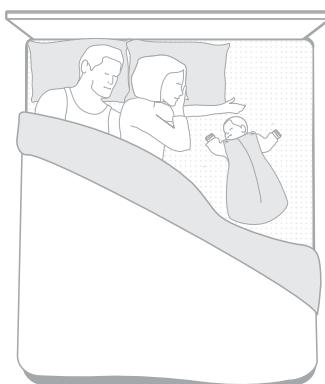
rednose.org.au


सह-शयन तब होता है जब माता-पिता अपने बच्चों को अपने साथ बिस्तर पर सुलाते हैं।

किसी बच्चे के सोने के लिए सबसे सुरक्षित जगह उसकी खुद की सुरक्षित सोने की जगह होती है। रेड नोज सह-शयन (नींद की सतह को साझा करना) की सिफारिश नहीं करती है; हालाँकि, हम मानते हैं कि कुछ माता-पिता इच्छा से सह-शयन करते हैं जबकि दूसरे अनजाने में सह-शयन कर रहे होते हैं। यदि आप सह-शयन करते हैं, तो यह जानना महत्वपूर्ण है कि जोखिमों को कैसे कम किया जाए, क्योंकि कुछ परिस्थितियां ऐसी होती हैं, जहां आपके बच्चे के साथ सोना विशेष रूप से खतरनाक हो सकता है। यह मार्गदर्शिका मदद कर सकती है।

जोखिमों को कम करने के लिए इन युक्तियों का पालन करें

- ✓ बच्चे को हमेशा सोने के लिए पीठ के बल लिटाएं



- ✓ लंबे बालों को बांधें और बच्चों वाले हार (टीथिंग नेकलेस) सहित सभी गहरे उतार दें

- ✓ बच्चे को किसी एक माता-पिता के बगल में लिटाएं - कभी भी दो वयस्कों के बीच में या दूसरे बच्चों या पालतू जानवरों के साथ न लिटाएं

- ✓ बिस्तर को दीवार से दूर लगाएं - ताकि बच्चा बिस्तर और दीवार के बीच न फ़से

- ✓ बच्चे के सोने के लिए साफ सोने की जगह बनाएं

- ✓ सुनिश्चित करें कि बच्चे का चेहरा और सिर बिना ढका रहे

- ✓ सुनिश्चित करें कि गद्दा सख्त और सपाट हो

- ✓ सुनिश्चित करें कि आपका बिस्तर और चादरें बच्चे के चेहरे को नहीं ढके

- ✓ सुनिश्चित करें कि बच्चा बिस्तर से गिर न पाए

- ✓ सुरक्षित स्लीपिंग बैग का उपयोग करें जिसमें कोई हुड न हो और बच्चे की बाहें बाहर हों - बच्चे को लपेटें या कपड़े से न करें

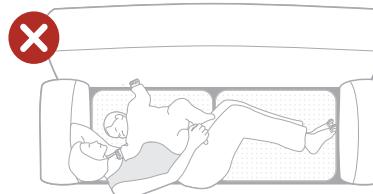


✗ सह-शयन कब नहीं करना चाहिए

कुछ परिस्थितियों में, साथ में सोना शिशु के लिए बहुत खतरनाक हो सकता है।

- ✗ आप अत्यधिक थके हुए या अस्वस्थ हैं
- ✗ आपने या आपके साथी ने हाल ही में शराब का सेवन किया है
- ✗ आप या आपका साथी धूमपान करते हैं, भले ही आप बेडरुम में धूमपान न करें
- ✗ आपने या आपके साथी ने ऐसी कोई दवा ली है जिससे आपको नींद आए या आप कम सतके हो जाएं
- ✗ बच्चा अपनी गर्भकालीन आयु के लिए समय से पहले या छोटा है।

ये सह-शयन की स्थितियाँ बहुत असुरक्षित हैं और इनसे बचना चाहिए



रेड नोज उस भूमि के पारंपरिक मालिकों को अभिस्वीकार करता है जहाँ हम काम करते हैं, रहते हैं और यात्रा करते हैं।

सुरक्षित नींद सलाह केंद्र (सेफ स्लीप एडवाइस हब)
रेड नोज सेफ स्लीपिंग एडवाइस लाइन
1300 998 698 (ईंग्लिश/एंडोर्टो व्यावसायिक घंटों के दौरान)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep