

# Tidur Bersama

red  
nose  
saving little lives

rednose.org.au



image source: [freepik.com](https://www.freepik.com)

**Tidur bersama adalah ketika orang tua membawa bayi mereka ke tempat tidur untuk tidur bersama mereka.**

Tempat teraman bagi bayi untuk tidur adalah di ruang tidurnya sendiri yang aman. Red Nose tidak merekomendasikan tidur bersama (berbagi tempat tidur); namun, kami mengakui bahwa ada orang tua yang memilih untuk tidur bersama, sementara yang lain, mungkin secara tidak sengaja mereka tidur bersama. Jika Anda memilih untuk tidur bersama, penting untuk mengetahui cara mengurangi risikonya, karena ada beberapa situasi dimana tidur bersama dengan bayi Anda bisa sangat berbahaya. Panduan ini dapat membantu.



Ikuti petunjuk praktis berikut ini untuk meminimalisir risiko



Selalu letakkan bayi telentang untuk tidur



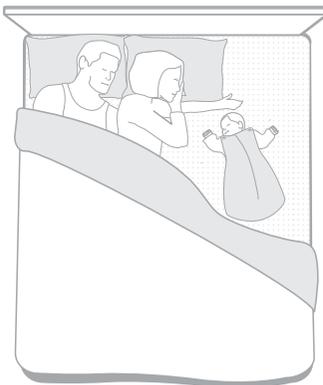
Buat ruang tidur yang jelas untuk bayi



Pastikan wajah dan kepala bayi tetap terbuka



Ikat rambut panjang dan lepaskan semua perhiasan termasuk kalung tumbuh gigi



Pastikan kasurnya kokoh dan rata



Letakkan bayi di samping salah satu orang tua – jangan pernah meletakkannya di tengah antara dua orang dewasa atau di samping anak lainnya atau hewan peliharaan



Pastikan tempat tidur dan sprei Anda jangan sampai menutupi wajah bayi



Jauhkan tempat tidur dari dinding – agar bayi tidak terjepit di antara tempat tidur dan dinding



Jauhkan bantal-bantal dari ruang tidur bayi



Gunakan kantong tidur yang aman tanpa tudung dan lengan bayi di luar – jangan membungkus atau membedong bayi



Kapan **tidak** tidur bersama

Dibeberapa situasi, tidur bersama bisa sangat berbahaya bagi seorang bayi.



Anda sangat lelah atau tidak sehat



Anda atau pasangan Anda telah meminum obat apa pun yang membuat Anda merasa mengantuk atau kurang sadar



Anda atau pasangan Anda baru saja mengonsumsi alkohol

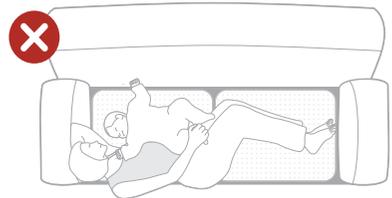


Anda atau pasangan Anda merokok, meskipun Anda tidak merokok di kamar tidur



Bayi prematur atau kecil untuk usia kehamilannya.

Posisi tidur bersama di bawah ini sangat tidak aman dan harus dihindari



Red Nose menghormati Pemilik Tradisional (Suku Aborigin dan Penduduk Torres Islands) atas tanah tempat kami bekerja, tinggal, dan berkunjung.

**Pusat saran tidur aman Red Nose**

Telepon Saran Tidur Aman Red Nose

**1300 998 698** (selama jam kerja AEST/AEDT)

[education@rednose.org.au](mailto:education@rednose.org.au)

[rednose.org.au/safesleep](https://rednose.org.au/safesleep)

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Seluruh hak cipta terlindungi.  
Untuk pertanyaan hak cipta, hubungi: [education@rednose.org.au](mailto:education@rednose.org.au)

red  
nose  
saving little lives