එකට නිදා ගැනීම

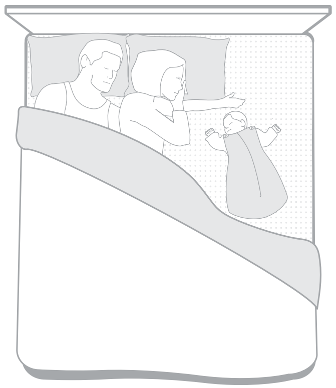
red nose
saving little lives

එකට නිදා ගැනීම යනු දෙමාපියන් විසින් ඔවුන්ගේ ළදරුවන්ට ඔවුන් සමඟ නිදා ගැනීම සඳහා ඔවුන්ගේ ඇඳට රැගෙන ඒමය.

ළදරුවෙකුට නිදා ගැනීමට ආරක්ෂිතම ස්ථානය වන්නේ ඔවුන්ගේම ආරක්ෂිතව නිදා ගැනීමේ ස්ථානයයි. එකට නිදා ගැනීම (නිදා ගන්නා තැන බෙදා ගැනීම) Red Nose ආයතනය විසින් නිර්දේශ නොකරයි; කෙසේ වෙතත්, සමහර දෙමාපියන් එකට නිදා ගැනීමට තෝරා ගන්නා අතර අනෙක් අය තමන් නොදැනුවත්වම එකට නිදාගන්නා බව අපි පිළිගනිමු. ඔබේ දරුවා සමඟ එකට නිදා ගැනීම විශේෂයෙන් භයානක විය හැකි සමහර තත්වයන් ඇති බැවින්, ඔබ එකට නිදා ගැනීමට තෝරා ගන්නේ නම් අවදානම අවම කර ගන්නේ කෙසේදැයි දැන ගැනීම වැදගත් වේ. ඒ සඳහා මෙම මාර්ගෝපදේශය උපකාර විය හැකිය.

අවදානම අවම කර ගැනීමට පහත උපදෙස් අනුගමනය කරන්න

- සැම විටම නිදා ගැනීම සඳහා ළදරුවා උඩුබැලි අතට තබන්න
- ළදරුවාට නිදා ගැනීම සඳහා පැහැදිලි අවකාශයක් සාදා දෙන්න
- ළදරුවාගේ මුහුණ හා හිස ආවරණය නොවන බවට වග බලා ගන්න
- දිගු කොණ්ඩය බැඳ තබා දත් මාල ඇතුළු සියලුම ආභරණ ඉවත් කරන්න



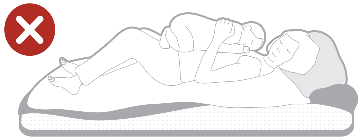
- මෙට්ටය තද හා පැතලි බවට වග බලා ගන්න
- ඔබේ ඇඳ ඇතිරිලි හා ඇඳ ආවරණ මගින් ළදරුවාගේ මුහුණ ආවරණය නොවන බවට වග බලා ගන්න
- ළදරුවා එක් දෙමාපියෙකුගේ පැත්තෙන් තබන්න - කිසි විටෙකත් වැඩිහිටියන් දෙදෙනෙකු මැද හෝ වෙනත් දරුවන් හෝ සුරතල් සතුන් අසල නොතබන්න
- ළදරුවා ඇඳෙන් නොවැටෙන බවට වග බලා ගන්න
- ඇඳ බිත්තියෙන් ඈත් කර තබන්න - එවිට ළදරුවා ඇඳ හා බිත්තිය අතර හිඩැසේ සිරවීම සිදු විය නොහැකිය
- ළදරුවා නිදාගන්නා ස්ථානයෙන් කොට්ට ඈත් කරන්න
- ශීර්ශකයක් නොමැති ආරක්ෂිත නිදන බෑගයක් භාවිතා කරන්න - ළදරුවා රෙද්දකින් එතීමෙන් වළකින්න

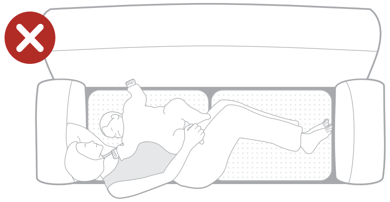
එකට නිදා ගැනීම නොකළ යුතු අවස්ථා

සමහර තත්වයන් තුළ, එකට නිදා ගැනීම ළදරුවෙකුට ඉතා අනතුරුදායී විය හැකිය.

- ඔබ අධික ලෙස වෙහෙසට පත්ව හෝ අසනීප වී ඇති විට
- ඔබ හෝ ඔබේ සහකරු/සහකාරිය මත්පැන් පානය කර ඇති විට
- ඔබ නිදන කාමරය තුළ දුම් පානය නොකළත්, ඔබ හෝ ඔබේ සහකරු/සහකාරිය දුම් පානය කරන්නෙකු නම්
- ඔබ හෝ ඔබේ සහකරු/සහකාරිය නිදිමත හෝ අඩු දැනුවත්බවක් ඇති කරවන යම් ඖෂධයක් ගෙන ඇති විට
- ළදරුවා ඔවුන්ගේ ගර්භණී වයස සඳහා නොමේරූ හෝ කුඩා තත්ත්වයක සිටින විට.

එකට නිදා ගැනීමේ මෙම ඉරියව් ඉතා අනාරක්ෂිත වන අතර ඒවා වළක්වා ගත යුතුය





Red Nose ආයතනය අප වැඩ කරන, ජීවත් වන හා සංචාරය කරන භූමිවල පාරම්පරික අයිතිකරුවන්ට කෘතඥතාව පළ කරයි.

Safe Sleep Advice Hub
Red Nose Safe Sleep Advice Hub (Red Nose ආයතනයේ ආරක්ෂිතව නිදා ගැනීම සඳහා උපදෙස් මධ්‍යස්ථානය)
1300 998 698 (නැගෙනහිර ඕස්ට්‍රේලියානු දිවා කාලයේ රාජකාරි වේලාවන් තුළ)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි.
ප්‍රකාශන හිමිකම් පිළිබඳ විමසීම් සඳහා: education@rednose.org.au

red nose
saving little lives