सुरक्षित नींद

अचानक शिशु मृत्यु के जोखिम को कम करने के लिए अपने शिशु को सुरक्षित तरीके से कैसे सुलाएं।

0-12 महीने के सभी शिशुओं के लिए

rednose.org.au

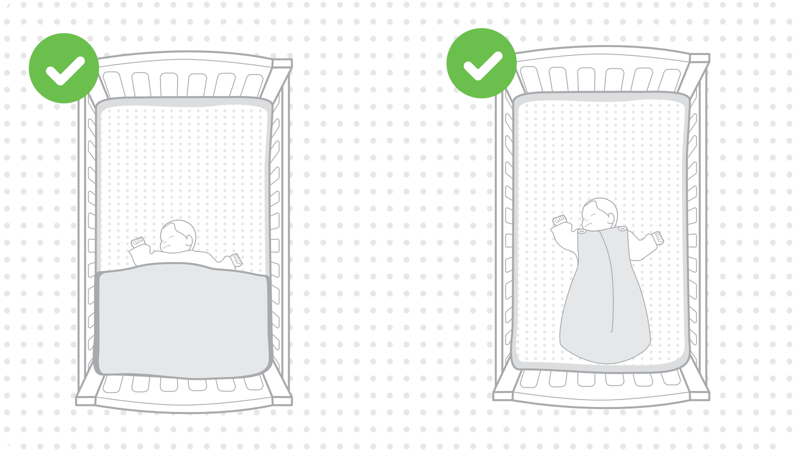
0-12 महीने के सभी शिशुओं के लिए, रेड नोज़ (**RED NOSE**) अचानक शिशु मृत्यु के जोखिम को कम करने के लिए छह प्रमुख तरीके बताता है।

1 बच्चे को हमेशा पीठ के बल सुलाएं।

बच्चे को सोने के लिए पीठ के बल सुलाने से उनके **वायुमार्ग को साफ रखने में मदद मिलती है और यह सुनिश्चित होता है कि उनकी सुरक्षात्मक प्रतिक्रिया काम करती रहे**। पीठ के बल सोने से दम घुटना, अधिक गर्मी और सांस रुकने का खतरा कम हो जाता है।

2 बच्चे का चेहरा और सिर खुला रखें।

शिशु अपने शरीर के तापमान को अपने चेहरे और सिर के माध्यम से नियंत्रित करते हैं, **इसलिए नींद के दौरान बच्चे के चेहरे और सिर को खुला रखने से ज़्यादा गरम होने के जोखिम को कम करने में मदद मिलती है।** यह उनके **वायुमार्ग को साफ** रखने में भी मदद करता है जिससे घुटन का खतरा कम हो जाता है।



3 जन्म से पहले और बाद में बच्चे को धूम्रपान मुक्त रखें।

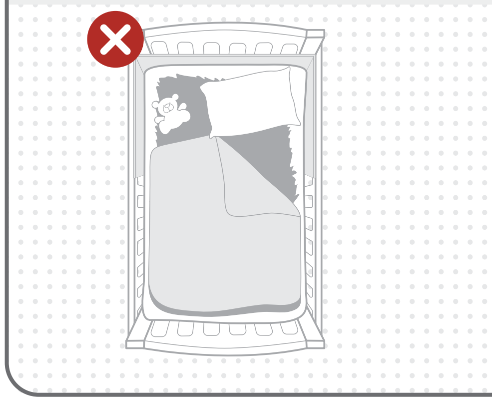
गर्भावस्था के दौरान और बच्चे के जन्म के बाद उसके आस-पास धूम्रपान करने से शिशु की अचानक मृत्यु का खतरा बढ़ जाता है - इसमें सेकंड हैंड स्मोक भी शामिल है।

यदि आप या आपका साथी धूम्रपान करते हैं, **तो बच्चे के आस-पास धूम्रपान न करें और जहाँ बच्चा सोता है वहाँ धूम्रपान कभी न करें।**

धूम्रपान छोड़ने में मुफ्त मदद के लिए Quitline को 13 78 48 पर कॉल करें।

कोई नरम सतह या भारी वस्तु नहीं

कॉट में किसी भी नरम वस्तुओं का इस्तेमाल न करें। सोने की जगह में नरम वस्तुएं खतरनाक होती हैं और घुटन और ज़्यादा गरम होने का खतरा बढ़ जाता है।



- **रजाई या ढीले कम्बल**
- **तकिए**
- **कॉट बंपर**
- **लैम्ब्स वूल**
- **टेडी जैसे मुलायम खिलौने**

4 रात और दिन सुरक्षित नींद का माहौल।

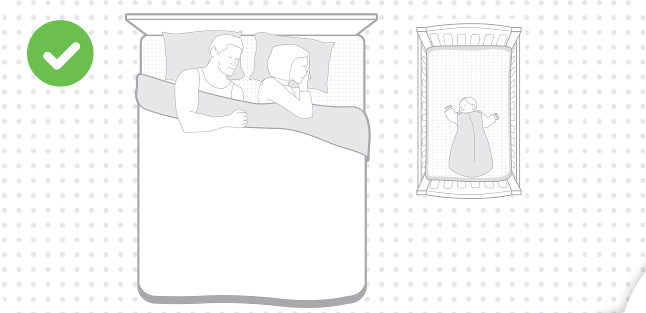
बच्चे के सोने के लिए सबसे सुरक्षित स्थान उनका अपना सुरक्षित स्थान है, जिसमें एक सुरक्षित गद्दा और सुरक्षित बिस्तरा है।

बच्चे को हमेशा सोने के लिए उनकी पीठ के बल लिटाएं, उनके पैर पालने या कॉट के निचले हिस्से में रखें।

- **सुरक्षित कॉट**
  ऑस्ट्रेलियाई मानक AS/NZS 2172:2003 को पूरा करता है।
- **सुरक्षित गद्दा**
  आपके सुरक्षित खाट के लिए सख्त , सपाट, सही आकार, स्वैच्छिक ऑस्ट्रेलियाई मानक (AS/NZS 8811.1:2013) पर पूरा उतरते हैं।
- **सुरक्षित बिस्तरा**
  हल्का बिस्तरा , मजबूती से अंदर दबा हुआ और केवल छाती तक खींचा हुआ
- **सुरक्षित स्लीपिंग बैग**
  गर्दन और छाती पर अच्छी तरह से फिट, बच्चे की बाहें बाहर की ओर, और कोई हुड नहीं।

5 पहले 6 महीनों के लिए बच्चे को माता-पिता या देखभाल करने वाले के कमरे में उनके अपने सुरक्षित सोने के स्थान पर सुलाएं*

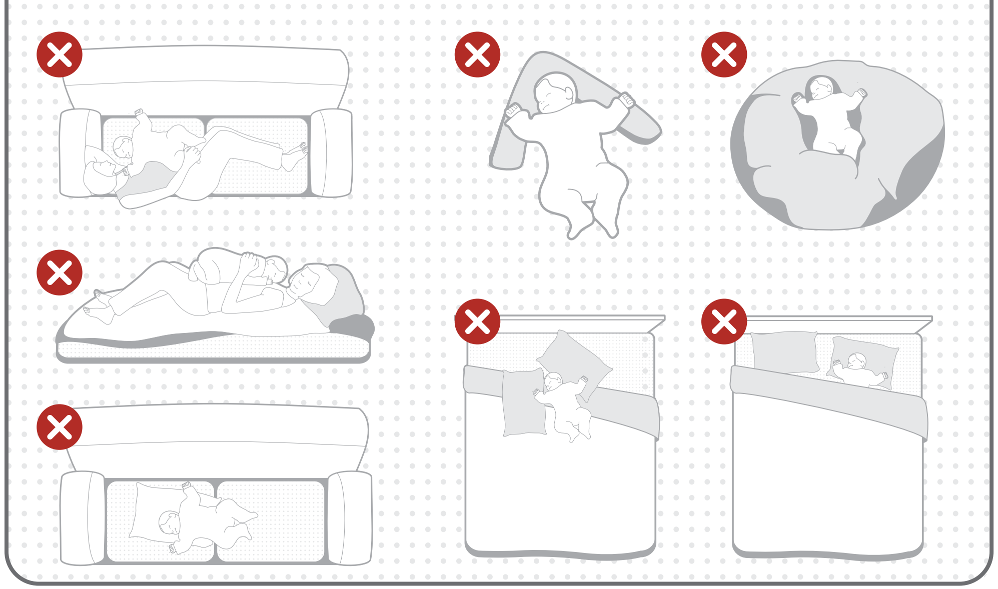
बच्चे के सोने के लिए सबसे सुरक्षित जगह पहले 6 महीनों के लिए उनके माता-पिता या वयस्क देखभाल करने वालों के कमरे में उनकी अपनी सुरक्षित जगह है।



6 बच्चे को स्तनपान कराना।

यह दर्शाया गया है कि स्तनपान से अचानक शिशु मृत्यु का जोखिम कम होता है।

सोने की असुरक्षित जगहें



*सह-शयन के जोखिम को कम से कम करने की जानकारी के लिए यहां जाएं: rednose.org.au/cosleeping

** बैसीनेट के उपयोग पर जानकारी के लिए यहां जाएं: redno.se/bassinetsinfo

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

रेड नोज़ सुरक्षित नींद परामर्श केंद्र (सेफ स्लीप एडवाइस हब)
1300 998 698
(एईएसटी/एईडीटी व्यावसायिक घंटों के दौरान)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. सर्वाधिकार सुरक्षित।
कॉपीराइट पूछताछ के लिए संपर्क करें: education@rednose.org.au

rednose.org.au

Safe Sleep Advice Hub

red nose saving little lives