सुरक्षित सुताई

शिशुको अचानक हुने मृत्युको जोखिम कम गर्न कसरी आफ्नो बच्चालाई सुरक्षित रूपमा सुताउने।

0-12 महिनाका सबै बच्चाहरूका लागि

red nose saving little lives

rednose.org.au

Safe Sleep Advice Hub

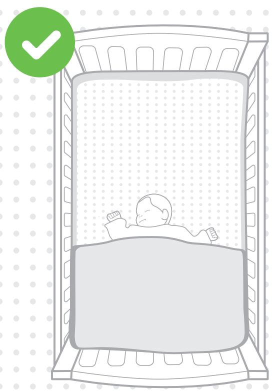
0-12 महिनाका सबै बच्चाहरूको लागि, **रेड नोजले** शिशुको अचानक हुने मृत्युको जोखिम कम गर्न छ वटा मुख्य कदमहरू चाल्ने सिफारिस गर्दछ।

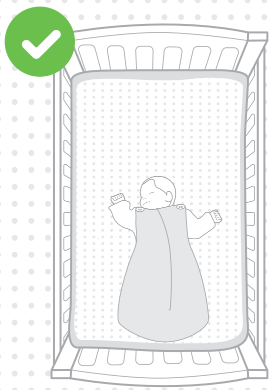
1 बच्चालाई सधैँ सुत्नको लागि उत्तानो राख्नुहोस्

बच्चालाई उत्तानो सुताउँदा **उनीहरूको श्वासनली खुल्ला राख्न मद्दत गर्छ र उनीहरूको सुरक्षात्मक सहज क्रियाले काम गर्ने सुनिश्चित गर्छ।** उत्तानो सुताउँदा निसास्सिने, अत्याधिक तातो हुने र अड्किने जोखिम कम हुन्छ।

2 बच्चाको अनुहार र टाउको नढाकी राख्नुहोस्।

बच्चाहरूले आफ्नो अनुहार र टाउको मार्फत आफ्नो तापक्रम नियन्त्रण गर्छन्, **त्यसैले सुत्ने बेलामा बच्चाको अनुहार र टाउको नढाकेर तातो हुने जोखिम कम गर्न मद्दत गर्छ।** यसले उनीहरूको **श्वासनलीहरू खुल्ला** राख्न पनि मद्दत गर्दछ जसले निसास्सिने जोखिम कम गर्दछ।





3 जन्मनु अघि र पछि बच्चालाई धुम्रपान मुक्त राख्नुहोस्।

गर्भावस्थाको समयमा र बच्चा जन्मेपछि बच्चाको छेउछाउमा धुम्रपान गर्दा अचानक हुने शिशु मृत्युको जोखिम बढ्छ - यसमा अर्काको धुम्रपानद्वारा निस्केको धुवाँ समावेश हुन्छ।

यदि तपाईं वा तपाईंको पार्टनरले धुम्रपान गर्नुहुन्छ भने, **बच्चाको छेउछाउ धुम्रपान नगर्नुहोस् र बच्चा सुत्ने ठाउँमा कहिल्यै पनि धुम्रपान नगर्नुहोस्।**

धुम्रपान छाड्न नि:शुल्क मद्दतको लागि **क्विटलाइन लाई 13 78 48** मा फोन गर्नुहोस्।

नरम सतहहरू वा भारी वस्तुहरू नहून्

खाटमा कुनै पनि नरम वस्तुहरू प्रयोग नगर्नुहोस्। सुत्ने ठाउँमा नरम वस्तुहरू खतरनाक हुन्छन् र निसास्सिने र अत्याधिक तातो हुने जोखिम बढाउँछन्।

- **सिरक वा खुकुलो कम्बल**
- **तकियाहरू**
- **खाट बम्परहरू**
- **भेडाको ऊन**
- **टेडी जस्ता नरम खेलौनाहरू**

4 दिउँसो र राती सुरक्षित सुत्ने वातावरण।

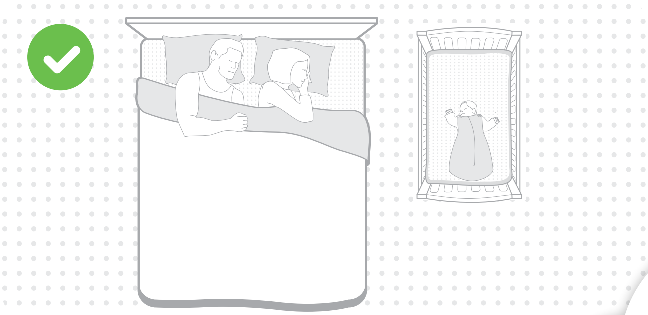
बच्चाको सुत्नको लागि सबैभन्दा सुरक्षित ठाउँ भनेको उनीहरूको सुरक्षित गद्दा र सुरक्षित ओछ्यानको साथमा आफ्नै सुरक्षित ठाउँ हो।

बच्चालाई जहिले पनि उत्तानो राखेर सुताउनुपर्छ, खुट्टा बेसिनट वा खाटको फेदमा राख्नुपर्छ।

- **सुरक्षित खाट**
  अष्ट्रेलियाली मानक AS/NZS 2172:2003 लाई पूरा गर्ने।
- **सुरक्षित गद्दा**
  फर्म, फ्ल्याट, तपाईंको सुरक्षित खाटको लागि सही आकार, स्वैच्छिक अष्ट्रेलियाली मानक (AS/NZS 8811.1:2013) पूरा गर्ने।
- **सुरक्षित ओछ्यान**
  हल्का तौलको ओछ्यान, कसिलो गरेर भित्र खाँदेको र केवल छातीसम्म मात्र तानिएको।
- **सुरक्षित सुत्ने झोला**
  घाँटी र छातीमा राम्रोसँग फिट हुने, बच्चाको हात बाहिर निकाल्न मिल्ने, र टाउको नढाक्ने।

5 पहिलो ६ महिना सम्म आमाबाबु वा हेरचाहकर्ताको कोठामा बच्चालाई आफ्नै सुरक्षित सुत्ने ठाउँमा सुताउनुहोस्*

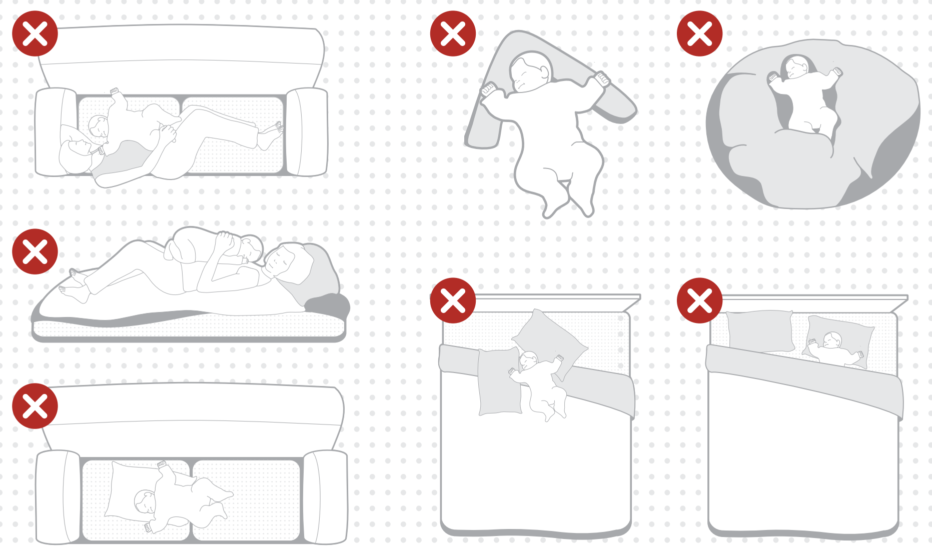
बच्चाको लागि सुत्नको लागि सबैभन्दा सुरक्षित ठाउँ भनेको उनीहरूको आफ्नै सुरक्षित ठाउँ हो, पहिलो ६ महिना सम्म उनीहरूका आमाबुबा वा वयस्क हेरचाहकर्ताहरू भएकै कोठामा।



6 बच्चालाई स्तनपान गराउनुहोस्।

स्तनपानले अचानक हुने शिशु मृत्युको जोखिम कम गर्ने देखाइएको छ।

असुरक्षित सुत्ने ठाउँहरू



*सँगै-सुत्ने विषयमा जोखिम न्यूनीकरणबारे जानकारीको लागि यहाँ जानुहोस्: rednose.org.au/cosleeping

** बेसिनट प्रयोगबारे जानकारीको लागि यहाँ जानुहोस्: redno.se/bassinetsinfo

रेड नोजले हामीले काम गर्ने, बस्ने र भ्रमण गर्ने भूमिहरूको परम्परागत मालिकहरूलाई मान्यता दिन्छ।

रेड नोज सुरक्षित सुताई सल्लाह केन्द्र
1300 998 698
(AEST/AEDT कार्यालय समयमा)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. सर्वाधिकार सुरक्षित।
प्रतिलिपि अधिकार सोधपुछको लागि यहाँ सम्पर्क गर्नुहोस्: education@rednose.org.au

rednose.org.au

Safe Sleep Advice Hub

red nose
saving little lives