

**red
nose**
saving little lives

خواب مصون

طفل را مصونانه بخوابانيد و احتمال خطر
مرگ ناگهانی در طفولیت را کاهش دهید



Dari – Safe Sleeping

شش طریقه خواباندن
مصنوعانه اطفال و کاهش
دادن احتمال خطر مرگ
ناگهانی در طفولیت:

1 طفل را به پشت بخوابانید

1

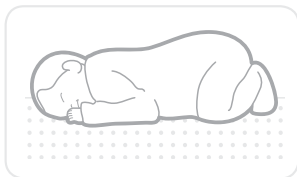
پشت



بغل



شکم



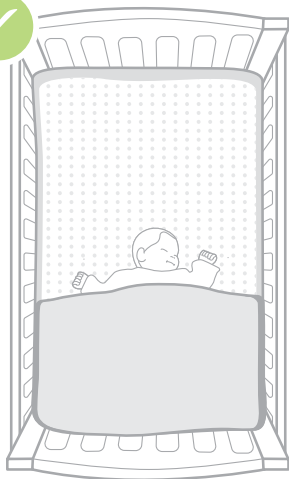
خواباندن طفل به یک بغل یا شکم احتمال خطر مرگ ناگهانی
طفل را بیشتر می سازد

سر و روی طفل را نپوشانید

2



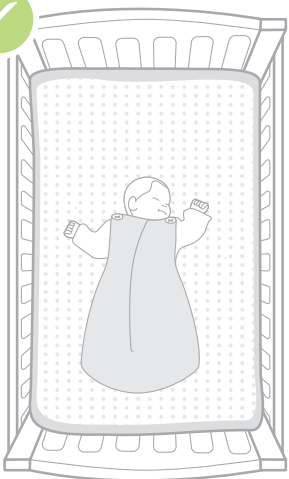
- طفل به پشت
- پاها به به قسمت آخر گهواره
- پتو/لحاف محکم به داخل پیچانده شده



یا



- استفاده از یک خریطه خواب اطفال محفوظ بدون کلاه و دارای سوراخ برای گردن و بازوها



پوشاندن سر و روی طفل احتمال خطر مرگ ناگهانی در طفولیت را بیشتر می سازد

3 طفل را در دوران حاملگی و بعد از تولد از دود سگرت دور نگهدارید



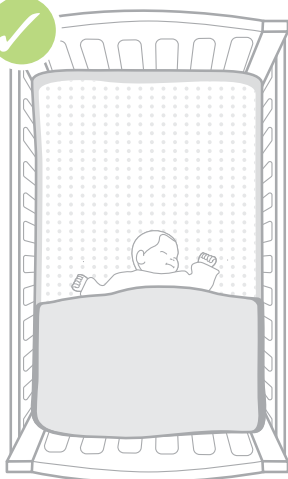
سگرت کشیدن در دوران حاملگی و بعد از تولد در محیط اطراف طفل احتمال خطر مرگ اطفال را بیشتر می سازد. برای ترک عادت سگرت کشیدن، می توانید از داکتر، نرس یا **Quitline** به تلیفون شماره **137848** کمک بگیرید.

محیط خواب مصون در طول شب و روز

4



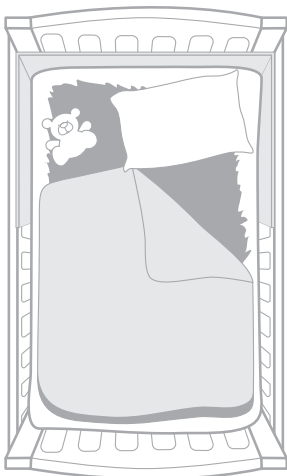
- گهواره مصون (باید مطابق استاندارد AS2172 کنونی آسترالیا باشد)
- توشک خواب مصون سخت، پاک، هموار، دارای اندازه مناسب برای گهواره
- رختخواب مصون سطوح نرم و وسایل خواب کلفت/ضخیم احتمال خطر مرگ ناگهانی طفل را بیشتر می سازد



سطوح نرم و وسایل خواب ضخیم ممنوع

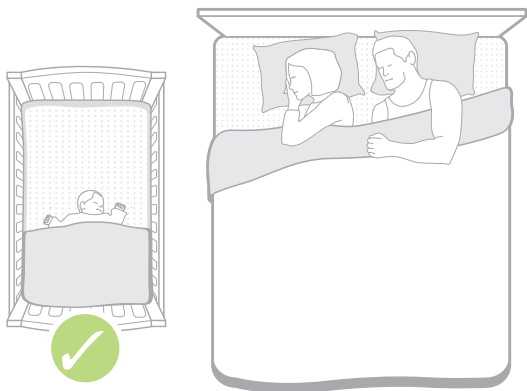


- ✗ بالش
- ✗ پمپرز گهواره (تکه نرم که در داخل چوکات گهواره برای حفاظت طفل بسته می شود)
- ✗ پشم گوسفند
- ✗ گدی نرم مانند: خرسک
- ✗ لحاف پرفو



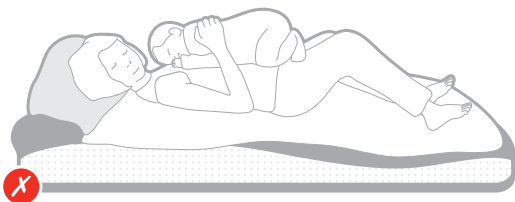
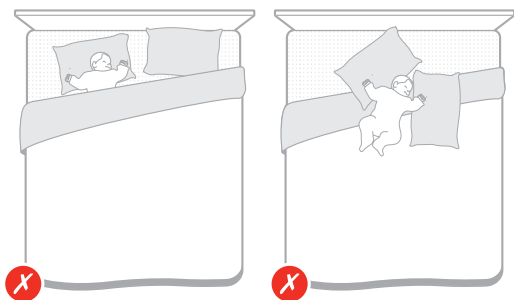
5

طفل را در يك گهواره مصون در اتاق والدين بخوابانيد



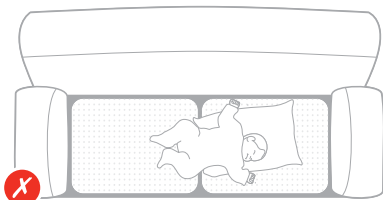
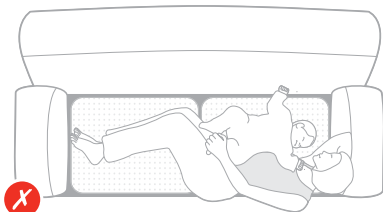
مصون ترين محل خواب براي يك طفل اتاق كنار والدين است

غير مصون **X** محل هاي خواب



غیر مصوّن X محل های خواب

تصاویری که با علامت 'X' نشانی شده اند محل های خواب مصوّن نمی باشند



6 تغذیه از پستان مادر



شش طریقه خواباندن مصونانه طفل و کاهش دادن احتمال خطر مرگ ناگهانی در طفولیت:

- ✓ طفل را به پشت بخوابانید
- ✓ سر و روی طفل را نپوشانید
- ✓ طفل را از دود سگرت در دوران حاملگی و بعد از تولد دور نگهدارید
- ✓ محیط خواب مصون در طول شب و روز
- ✓ طفل را در یک گهواره مصون در کنار اتاق والدین بخوانید
- ✓ طفل را از شیر مادر تغذیه کنید

Red Nose in partnership with the Department of Education and Training



Education
and Training

**red
nose**
saving little lives

برای معلومات بیشتر، با قابله نرس صحت طفل و خانواده داکتر تان مشورت کنید؛
یا با Red Nose به تیلفون شماره ذیل تماس بگیریید

1300 308 307 | rednose.com.au

education@rednose.com.au

