

**red  
nose**  
saving little lives

# خواب ایمن

کودک را با رعایت نکات ایمنی بخوابانید تا خطر مرگ ناگهانی در دوران نوزادی کاهش یابد



**Persian – Safe Sleeping**

# شش روش برای خواباندن بی خطر نوزاد و کاهش خطر مرگ ناگهانی در دوران نوزادی:

## 1 نوزاد را به پشت بخوابانید

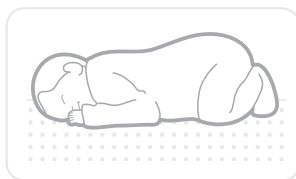
به پشت



به پهلو



به روی شکم



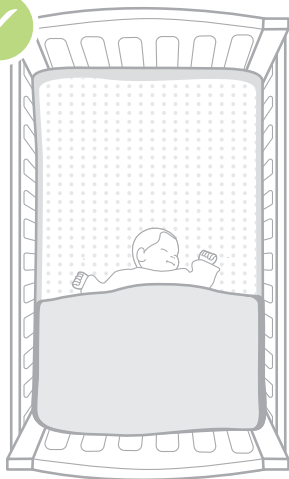
خواباندن نوزاد به پهلو و یا روی شکم خطر مرگ ناگهانی را  
افزایش می دهد

## سر و صورت پوشیده نباشند

2



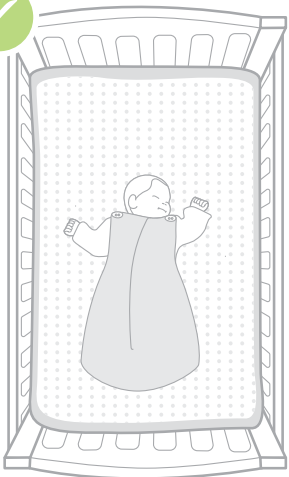
- نوزاد به پشت باشد
- پاها به پایین تخت کودک برسند
- پتو ها را کیپ تا بزنید



یا

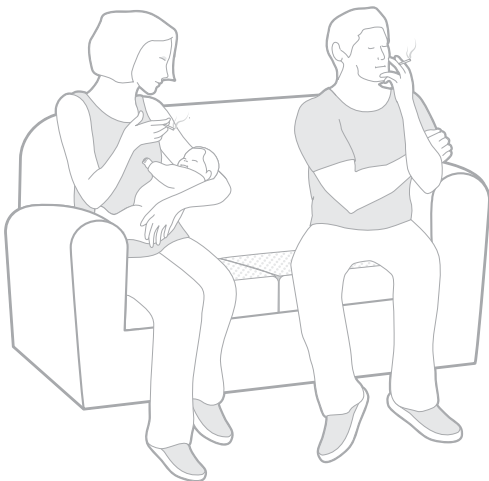


- از یک کیسه خواب امن کودک استفاده کنید که دارای سوراخ گردن و بازو باشد و کلاه هم نداشته باشد



پوشاندن سر و صورت نوزاد خطر مرگ ناگهانی را بیشتر می کند

### 3 کودک را از پیش از تولد و پس از آن از دود دور نگهدارید



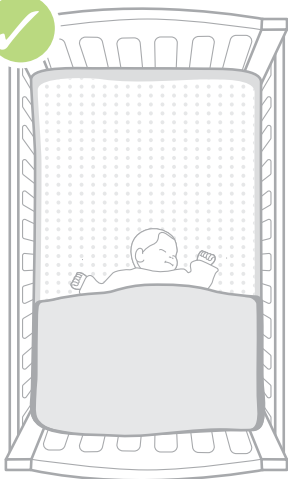
کشیدن سیگار در دوران بارداری و پس از تولد خطر مرگ ناگهانی نوزاد را بیشتر می کند. کمک برای ترک سیگار از سوی پزشک، پرستار و یا از طریق تماس با **Quitline** به شماره **137848** فراهم می باشد.

## محیط خواب امن در طول شب و روز

4



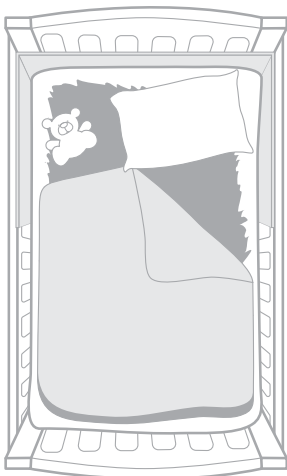
- **تخت خواب امن**  
(باید مطابق با  
استانداردهای جاری  
استرالیا AS2172 باشد)
- **تشک نرم**  
محکم، تمیز - صاف -  
و متناسب با اندازه تخت
- **تخت امن**  
تختهای بزرگ با سطوح  
نرم خطر مرگ ناگهانی  
کودک را بیشتر می کنند



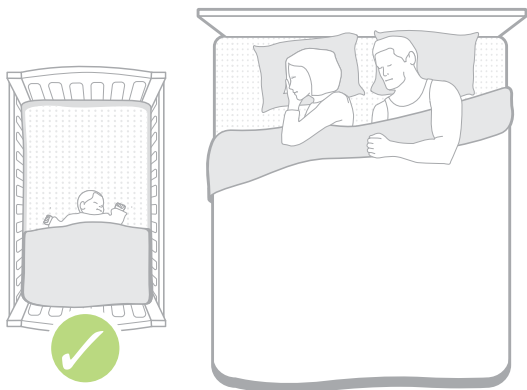
## تخت بزرگ و سطح نرم نه



- **بالشت** ❌
- **ضربه گیر تخت  
کودک** ❌
- **پشم گوسفند** ❌
- **اسباب بازی نرم مانند  
خرس عروسکی** ❌
- **لحاف** ❌

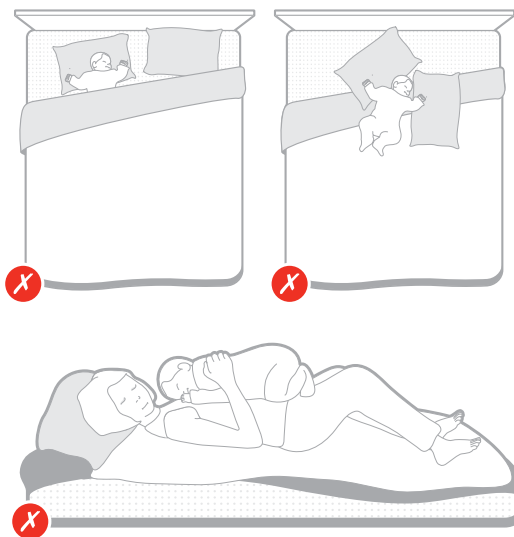


# 5 نوزاد را در تخت خواب مخصوص کودک در اتاق پدر و مادر بخوابانید



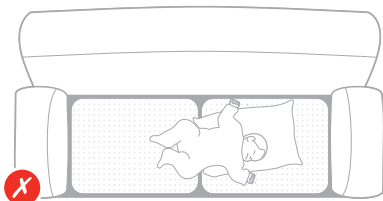
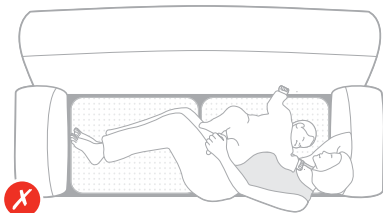
امن ترین مکان برای خواب کودک یک تخت خواب امن کودک در کنار اتاق و پدر و مادر است

## مکانهای خواب ❌ ناامن



## مکانهای خواب ❌ ناامن

تصاویری که علامت X دارند مکان امنی برای خواب نیستند



## 6 تغذیه نوزاد با شیر مادر



# شش روش برای خواباندن بی خطر نوزاد و کاهش خطر مرگ ناگهانی در دوران نوزادی:

- ✓ نوزاد را به پشت بخوابانید
- ✓ سر و صورت پوشیده نباشند
- ✓ نوزاد را از پیش از تولد و پس از آن از دود دور نگهدارید
- ✓ محیط امن خواب در طول شب و روز
- ✓ نوزاد را در یک تخت خواب امن کودک در اتاق پدر و مادر بخوابانید
- ✓ تغذیه نوزاد با شیر مادر

Red Nose in partnership with the Department of Education and Training



Education  
and Training

**red  
nose**  
saving little lives

برای کسب اطلاعات بیشتر با ماما، پرستار کودک یا پزشک خانوادگی خود و یا Red Nose ایالت و منطقه خود با شماره تلفن و یا تارنما زیر تماس بگیرید

**1300 308 307 | rednose.com.au**

education@rednose.com.au

