सह-शयन (साथ सोना)

rednose.org.au

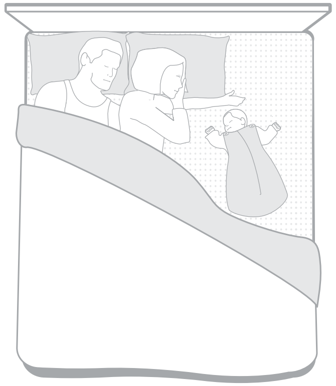
red nose saving little lives

सह-शयन तब होता है जब माता-पिता अपने बच्चों को अपने साथ बिस्तर पर सुलाते हैं।

किसी बच्चे के सोने के लिए सबसे सुरक्षित जगह उसकी खुद की सुरक्षित सोने की जगह होती है। रेड नोज़ सह-शयन (नींद की सतह को साझा करना) की सिफारिश नहीं करती है; हालाँकि, हम मानते हैं कि कुछ माता-पिता इच्छा से सह-शयन करते हैं जबकि दूसरे अनजाने में सह-शयन कर रहे होते हैं। यदि आप सह-शयन करते हैं, तो यह जानना महत्वपूर्ण है कि जोखिमों को कैसे कम किया जाए, क्योंकि कुछ परिस्थितियां ऐसी होती हैं, जहां आपके बच्चे के साथ सोना विशेष रूप से खतरनाक हो सकता है। यह मार्गदर्शिका मदद कर सकती है।

जोखिमों को कम करने के लिए इन युक्तियों का पालन करें

- बच्चे को हमेशा सोने के लिए पीठ के बल लिटाएं
- बच्चे के सोने के लिए साफ सोने की जगह बनाएं
- सुनिश्चित करें कि बच्चे का चेहरा और सिर बिना ढका रहे
- लंबे बालों को बांधें और बच्चों वाले हार (टीथिंग नेकलेस) सहित सभी गहनें उतार दें
- बच्चे को किसी एक माता-पिता के बगल में लिटाएं - कभी भी दो वयस्कों के बीच में या दूसरे बच्चों या पालतू जानवरों के साथ न लिटाएं



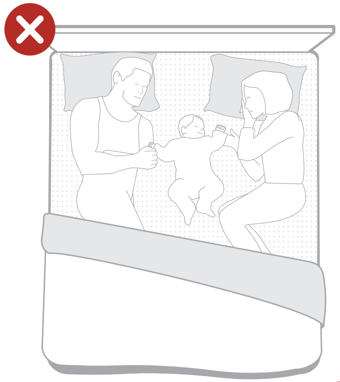
- सुनिश्चित करें कि गद्दा सख़्त और सपाट हो
- सुनिश्चित करें कि आपका बिस्तर और चादरें बच्चे के चेहरे को नहीं ढकें
- सुनिश्चित करें कि बच्चा बिस्तर से गिर न पाए
- बिस्तर को दीवार से दूर लगाएं - ताकि बच्चा बिस्तर और दीवार के बीच न फंसे
- तकिए को बच्चे के सोने की जगह से दूर रखें
- सुरक्षित स्लीपिंग बैग का उपयोग करें जिसमें कोई हुड न हो और बच्चे की बाहें बाहर हों - बच्चे को लपेटें या कपड़े से न कसें

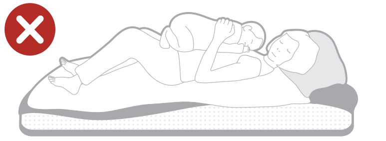
सह-शयन कब **नहीं** करना चाहिए

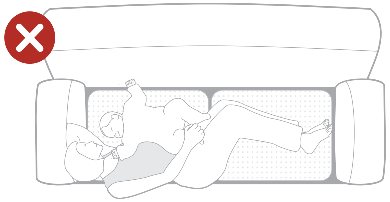
कुछ परिस्थितियों में, साथ में सोना शिशु के लिए बहुत खतरनाक हो सकता है।

- आप अत्यधिक थके हुए या अस्वस्थ हैं
- आपने या आपके साथी ने हाल ही में शराब का सेवन किया है
- आप या आपका साथी धूम्रपान करते हैं, भले ही आप बेडरूम में धूम्रपान न करें
- आपने या आपके साथी ने ऐसी कोई दवा ली है जिससे आपको नींद आए या आप कम सतर्क हो जाएं
- बच्चा अपनी गर्भकालीन आयु के लिए समय से पहले या छोटा है।

ये सह-शयन की स्थितियाँ बहुत असुरक्षित हैं और इनसे बचना चाहिए







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

सुरक्षित नींद सलाह केंद्र (सेफ स्लीप एडवाइस हब)
रेड नोज़ सेफ स्लीपिंग एडवाइस लाइन
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

red nose saving little lives