

# Tidur Bersama

red  
nose  
saving little lives

rednose.org.au



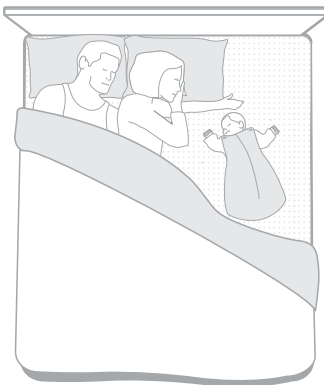
image source: [freepik.com](https://www.freepik.com)

**Tidur bersama adalah ketika orang tua membawa bayi mereka ke tempat tidur untuk tidur bersama mereka.**

Tempat teraman bagi bayi untuk tidur adalah di ruang tidurnya sendiri yang aman. Red Nose tidak merekomendasikan tidur bersama (berbagi tempat tidur); namun, kami mengakui bahwa ada orang tua yang memilih untuk tidur bersama, sementara yang lain, mungkin secara tidak sengaja mereka tidur bersama. Jika Anda memilih untuk tidur bersama, penting untuk mengetahui cara mengurangi risikonya, karena ada beberapa situasi dimana tidur bersama dengan bayi Anda bisa sangat berbahaya. Panduan ini dapat membantu.

Ikuti petunjuk praktis berikut ini untuk meminimalisir risiko

- ✓ Selalu letakkan bayi telentang untuk tidur
- ✓ Buat ruang tidur yang jelas untuk bayi
- ✓ Pastikan wajah dan kepala bayi tetap terbuka
- ✓ Ikat rambut panjang dan lepaskan semua perhiasan termasuk kalung tumbuh gigi
- ✓ Pastikan kasurnya kokoh dan rata
- ✓ Letakkan bayi di samping salah satu orang tua – jangan pernah meletakkannya di tengah antara dua orang dewasa atau di samping anak lainnya atau hewan peliharaan
- ✓ Pastikan tempat tidur dan sprei Anda jangan sampai menutupi wajah bayi
- ✓ Jauhkan tempat tidur dari dinding – agar bayi tidak terjepit di antara tempat tidur dan dinding
- ✓ Jauhkan bantal-bantal dari ruang tidur bayi
- ✓ Pastikan bayi tidak bisa jatuh dari ranjang
- ✓ Gunakan kantong tidur yang aman tanpa tudung dan lengan bayi di luar – jangan membungkus atau membedong bayi

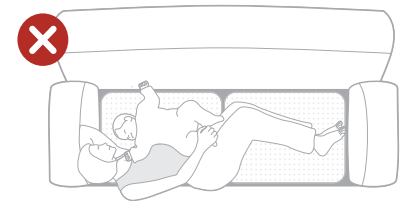


**✗ Kapan tidak tidur bersama**

Dibeberapa situasi, tidur bersama bisa sangat berbahaya bagi seorang bayi.

- ✗ Anda sangat lelah atau tidak sehat
- ✗ Anda atau pasangan Anda telah minum obat apa pun yang membuat Anda merasa mengantuk atau kurang sadar
- ✗ Anda atau pasangan Anda merokok, meskipun Anda tidak merokok di kamar tidur
- ✗ Bayi prematur atau kecil untuk usia kehamilannya.

**Posisi tidur bersama di bawah ini sangat tidak aman dan harus dihindari**



Red Nose menghormati Pemilik Tradisional (Suku Aborigin dan Penduduk Torres Islands) atas tanah tempat kami bekerja, tinggal, dan berkunjung.

**Pusat saran tidur aman Red Nose**  
Telepon Saran Tidur Aman Red Nose  
**1300 998 698** (selama jam kerja AEST/AEDT)  
[education@rednose.org.au](mailto:education@rednose.org.au)  
[rednose.org.au/safesleep](https://rednose.org.au/safesleep)

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Seluruh hak cipta terlindungi.  
Untuk pertanyaan hak cipta, hubungi: [education@rednose.org.au](mailto:education@rednose.org.au)

red  
nose  
saving little lives