

# सँगै-सुत्ने

red  
nose  
saving little lives

rednose.org.au

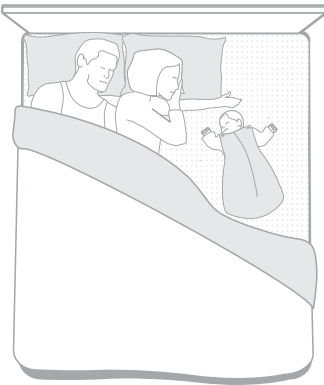


सँगै-सुत्ने भनेको आमाबाबुले आफ्ना बच्चाहरूलाई खाटमा आफूसँगै सुत्नको लागि ल्याउने हो।

बच्चाको लागि सुत्नको लागि सबैभन्दा सुरक्षित ठाउँ उनीहरूको आफ्नै सुरक्षित सुत्ने ठाउँ हो। रेड नोजले सँगै-सुत्ने (सुत्ने सतह साझा गर्ने) सिफारिस गर्दैन; यद्यपि, हामी स्वीकार्छौं कि केही अभिभावकहरू सँगै-सुत्न मन गर्छन् र अरू कतिजना अन्जानमै सँगै-सुताउने गर्छन्। यदि तपाईं सँगै-सुत्ने छनोट गर्नुहुन्छ भने, जोखिमहरू कसरी कम गर्ने भनेर जान्न महत्त्वपूर्ण छ, किनकि यस्ता केही परिस्थितिहरू हुन्छन् जहाँ तपाईंको बच्चासँग सँगै-सुत्नु विशेष गरी खतरनाक हुन सक्छ। यो मार्गदर्शकले मद्दत गर्न सक्छ।

## जोखिम कम गर्न यी सुझावहरू पालना गर्नुहोस्

- बच्चालाई सधैं सुत्नको लागि उल्टानो राख्नुहोस्
- लामो कपाल बाँध्नुहोस् र दाँत उम्रन सहज बनाउने हार सहितका सबै गहनाहरू हटाउनुहोस्
- बच्चालाई एक अभिभावकको छेउमा राख्नुहोस् - दुई वयस्कहरूको बीचमा वा अन्य बच्चाहरू वा घरपालुवा जनावरहरूको छेउमा कहिल्यै नराख्नुहोस्
- खाटलाई भित्ताबाट टाढा सार्नुहोस् - ताकि बच्चा खाट र भित्ताको बीचमा नफसोस्
- बच्चालाई सुत्नको लागि सरसामग्री नभएको खाली ठाउँ बनाउनुहोस्
- बच्चाको अनुहार र टाउको खुला रहने सुनिश्चित गर्नुहोस्
- गद्दा बलियो र समतल भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्
- तपाईंको ओछ्यान र तन्नाले बच्चाको अनुहार नछोप्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्
- बच्चा खाटबाट नलड्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्
- टाउको ढाक्ने आवरण नभएको सुरक्षित सुत्ने झोला प्रयोग गर्नुहोस् र बच्चाको पाखुरा खुल्ला हुन दिनुहोस्- बच्चालाई नबेर्नुहोस् वा नलपेट्नुहोस्

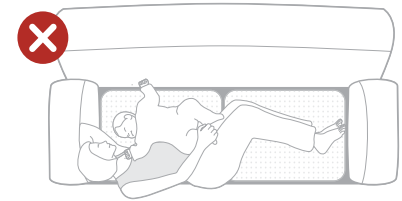


## कहिले सँगै सुत्नु हुँदैन

केही परिस्थितिहरूमा, सँगै-सुत्नु बच्चाको लागि धेरै खतरनाक हुन सक्छ।

- तपाईं धेरै थकित वा अस्वस्थ हुनुभएको बेला
- तपाईंले वा तपाईंको पार्टनरले भर्खरै रक्सी पिउनुभएको बेला
- तपाईं वा तपाईंको पार्टनरले धूम्रपान गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले सुत्ने कोठामा धूम्रपान नगर्नु भए पनि
- तपाईं वा तपाईंको पार्टनरले आफूलाई निद्रा लागेको जस्तो वा कम सचेत महसूस गराउने कुनै पनि औषधि लिनुभएको छ भने
- बच्चा समय भन्दा पहिले जन्मेको छ वा उमेर भन्दा सानो छ भने।

यी सँगै-सुत्ने अवस्थाहरू धेरै असुरक्षित हुन्छन् र तिनीहरू सकेसम्म गर्नुहुन्न



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

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

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

red  
nose  
saving little lives