

هم خوابی

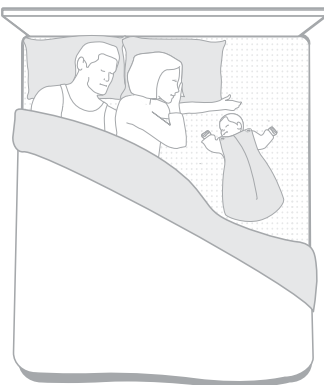


rednose.org.au

هم خوابی زمانی است که والدین نوزادان خود را با خود به تخت خواب می آورند تا بخوابند. امن ترین مکان برای خواب کودک، فضای خواب امن خودش است. Red Nose هم خوابی (به اشتراک گذاشتن سطح خواب) را توصیه نمی کند، با این حال ما اذعان داریم که برخی از والدین هم خوابی را انتخاب می کنند در حالی که برخی دیگر ممکن است به صورت ناخواسته به همخوابگی اقدام کنند. اگر هم خوابی را انتخاب می کنید، مهم است که بدانید چگونه خطرات را کاهش دهید، زیرا شرایطی وجود دارد که خوابیدن همزمان با کودک می تواند به ویژه خطرناک باشد. این راهنما می تواند کمک کند.

این نکات را دنبال کنید تا خطرات را به حداقل برسانید

- ✓ مطمئن شوید که صورت و سر کودک بدون پوشش باقی می ماند
- ✓ مطمئن شوید که تشک سفت و صاف است
- ✓ مطمئن شوید که ملافه و روانداز شما نمی تواند صورت کودک را بپوشاند
- ✓ مطمئن شوید که کودک نمی تواند از تخت بیفتد
- ✓ از بکسه خواب ایمن بدون کلاه و بازوهای کودک استفاده کنید - کودک را نپيچانید یا قنداق نکنید
- ✓ یک فضای خواب روشن برای خواب کودک ایجاد کنید
- ✓ موهای بلند را ببندید و تمام جواهرات از جمله گردن بندهای دندان درآوردن را بردارید
- ✓ کودک را در کنار یکی از والدین قرار دهید - هرگز در وسط دو بزرگسال یا در کنار سایر کودکان یا حیوانات خانگی قرار ندهید.
- ✓ بالش ها را از فضای خواب کودک دور نگه دارید
- ✓ تخت را از دیوار دور کنید تا کودک نتواند بین تخت و دیوار گیر کند

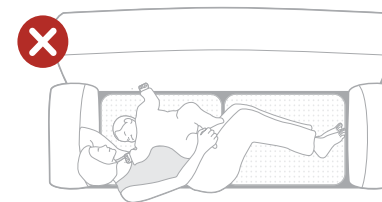


چه زمانی نباید با هم بخوابید

در برخی شرایط، هم خوابی می تواند برای نوزاد بسیار خطرناک باشد.

- ✗ شما یا شریک زندگی‌تان داروهای مصرف کرده اید که باعث خواب آلودگی یا کاهش آگاهی شما می شود
- ✗ شما یا شریک زندگی‌تان سیگار می کشید، حتی اگر در اتاق خواب سیگار نمی کشید
- ✗ نوزاد نسبت به سن حاملگی خود نارس یا کوچک است.
- ✗ شما بیش از حد خسته یا ناخوش هستید
- ✗ شما یا همسرتان اخیراً الکل مصرف کرده اید

این موقعیت های هم خوابی بسیار ناامن است و باید از آنها اجتناب کرد



تعارف رید نوز Red Nose بالمالکین التقليديين للأراضي التي تعمل وتعيش عليها ونزورها.

مرکز مشاوره خواب ایمن
خط مشاوره خواب ایمن Red Nose
1300 998 698 (در ساعات کاری AEST/AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep