

# சேர்ந்து-உறங்குதல்

red  
nose  
saving little lives

rednose.org.au

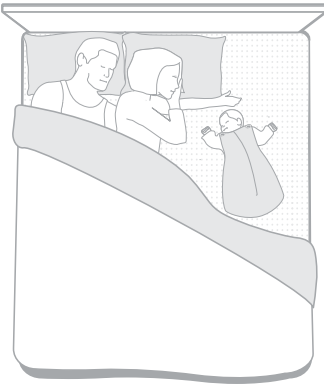


பெற்றோர்கள் தங்களுடைய குழந்தைகளைத் தங்கள் படுக்கையில் தங்களோடு உறங்கச் செய்வதே சேர்ந்து உறங்குதல் ஆகும்.

ஒரு குழந்தை தூங்குவதற்கு மிகவும் பாதுகாப்பான இடம் அவர்களுக்கேயான சொந்தப் பாதுகாப்பான உறங்கும் இடமேயாகும். Red Nose சேர்ந்து உறங்குவதைப் பரிந்துரைப்பதில்லை (ஒரே தூங்கும் இடத்தைப் பகிர்வது); இருப்பினும், சில பெற்றோர்கள் சேர்ந்து தூங்குவதையே தேர்வு செய்கிறார்கள், மற்றவர்கள் தற்செயலாகத் தூங்குவதைக் காணலாம் என்பதை நாங்கள் ஒப்புக்கொள்கிறோம். நீங்கள் சேர்ந்து உறங்கத் தொிவு செய்தால், உங்கள் குழந்தையுடன் இணைந்து தூங்குவது குறிப்பாக ஆபத்தானதாக இருக்க முடிகிற சில சூழ்நிலைகள் இருப்பதால், அந்த ஆபத்துக்களை எவ்விதம் குறைப்பது என்பதை அறிந்து கொள்வது முக்கியமானதாகும். இந்த வழிகாட்டி உதவலாம். can help.

## ஆபத்துக்களைக் குறைக்க இத்தகைய உதவிக் குறிப்புகளைப் பின்பற்றவும்

- ✓ எப்பொழுதும் குழந்தையை மல்லாந்து படுக்க வைக்கவும்
- ✓ குழந்தை தூங்குவதற்கு தெளிவான தூக்க இடத்தை உருவாக்கவும்
- ✓ குழந்தையின் முகமும் தலையும் மூடப்படாமல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
- ✓ நீண்ட கூந்தலைக் கட்டி, பல் கழுத்தளிகள் (teething necklaces) உட்பட அனைத்து நகைகளையும் அகற்றவும்
- ✓ குழந்தையை ஒரு பெற்றோரின் பக்கத்தில் வைக்கவும் - இரண்டு பெரியவர்களுக்கு நடுவில் அல்லது மற்ற குழந்தைகள் அல்லது செல்லப்பிராணிகளுக்கு அடுத்ததாக இருக்கக்கூடாது
- ✓ குழந்தை தூங்கும் இடத்திலிருந்து தலையணைகளை விலக்கி வைக்கவும்
- ✓ மெத்தை உறுதியாகவும் தட்டையாகவும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
- ✓ உங்கள் படுக்கை மற்றும் விரிப்புகள் குழந்தையின் முகத்தை மறைக்க முடியாது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
- ✓ குழந்தை படுக்கையில் இருந்து விழக்கூடாது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
- ✓ பாதுகாப்பான தலையணி தூங்கும் பையைப் பயன்படுத்தவும், குழந்தையின் கைகளை வெளியே எடுக்கவும் - குழந்தையைப் போர்த்தவோ அல்லது சுடவோ (swaddle) வேண்டாம்

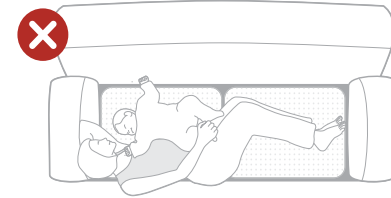


## ✗ எப்போது சேர்ந்து உறங்கக் கூடாது

சில சூழ்நிலைகளில், இணைந்து தூங்குவது குழந்தைக்கு மிகவும் ஆபத்தானது.

- ✗ நீங்கள் மிகவும் சோர்வாக அல்லது உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கிறீர்கள்
- ✗ நீங்கள் அல்லது உங்கள் துணைவர் அண்மையில் மது அருந்தியுள்ளீர்கள்
- ✗ நீங்கள் படுக்கையறையில் புகைபிடிக்காவிட்டாலும், நீங்கள் அல்லது உங்கள் துணைவர் புகைப்பிடிக்கிறீர்கள்
- ✗ நீங்கள் அல்லது உங்கள் துணைவர், தூக்கத்தை வரவைக்கும் அல்லது குறைவான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும், மருந்துகளை எடுத்திருப்பது
- ✗ குழந்தை குறைமாதத்தில் பிறந்தது அல்லது அவர்களின் கர்ப்பகால வயதிற்கு சிறியது.

இவ்வகையில் சேர்ந்து உறங்கும் நிலைகள் மிகவும் பாதுகாப்பற்றவை மற்றும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்



நாம் வேலை செய்யும், வாழும் மற்றும் பார்வையிடும் நிலங்களின் பாரம்பரிய உரிமையாளர்களை Red Nose அங்கீகரிக்கிறது.

பாதுகாப்பான தூக்க ஆலோசனை மையம்  
Red Nose பாதுகாப்பான தூக்க ஆலோசனை தொலைத்தொடர்பு  
1300 998 698 (வணிக நேரங்களில் AEST/AEDT)  
education@rednose.org.au  
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. பதிப்புரிமை விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்: education@rednose.org.au

red  
nose  
saving little lives