

การนอนร่วมกัน

rednose.org.au



red nose
saving little lives

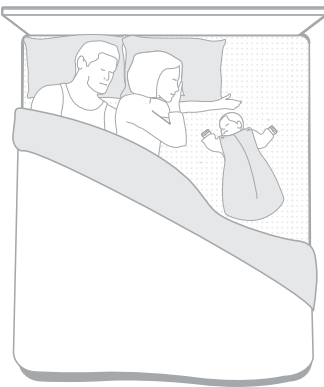


การนอนร่วมกันคือเมื่อพ่อแม่ให้ทารกของพวกเขาอนหลับบนเตียงด้วยกัน

ที่ซึ่งปลอดภัยที่สุดสำหรับให้ทารกนอนคือในพื้นที่ปลอดภัยของพวกเขาเอง Red Nose ไม่แนะนำการนอนร่วมกัน (การใช้พื้นที่นอนร่วมกัน) อย่างไรก็ตาม เราเข้าใจว่าพ่อแม่บางท่านเลือกที่จะนอนร่วมกัน ในขณะที่พ่อแม่ท่านอื่น ๆ อาจพบว่าตัวเองนอนหลับไปกับลูกโดยไม่ตั้งใจ หากคุณเลือกที่จะนอนร่วมกัน เป็นสิ่งสำคัญที่คุณต้องทราบวิธีลดความเสี่ยงเนื่องจากมีบางสถานการณ์ที่การนอนร่วมกับลูกน้อยของคุณมีความอันตรายเป็นพิเศษ แนวทางปฏิบัตินี้ช่วยคุณได้

✓ ปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้เพื่อลดความเสี่ยงให้น้อยที่สุด

- ✓ จัดให้ทารกนอนหงายเสมอ
- ✓ จัดพื้นที่นอนให้โล่งสำหรับให้ทารกนอน
- ✓ ดูแลให้แน่ใจว่าไม่มีสิ่งใดคลุมใบหน้าและศีรษะของทารก
- ✓ มัดผมยาวและถอดเครื่องประดับทั้งหมดรวมถึงสายคล้องข้อมือ
- ✓ ดูแลให้แน่ใจว่าพูกแข็งและแบน
- ✓ วางทารกด้านข้างผู้ปกครองคนหนึ่ง - ห้ามวางทารกตรงกลางระหว่างผู้ใหญ่สองคนหรือข้าง ๆ เด็กคนอื่น ๆ หรือสัตว์เลี้ยงที่เป็นอันตราย
- ✓ ดูแลให้แน่ใจว่าเครื่องนอนและผ้าปูที่นอนของคุณไม่สามารถคลุมใบหน้าของทารกได้
- ✓ ใช้ถุงนอนปลอดภัยแบบไม่มีฮู้ดและให้แขนของทารกยื่นออกมาด้านนอก - ห้ามห่อหรือพันตัวทารก
- ✓ ช้ายเตียงให้ห่างจากกำแพง - เพื่อให้ทารกติดอยู่ระหว่างเตียงและกำแพงไม่ได้
- ✓ เก็บหมอนให้ไกลจากพื้นที่นอนของทารก

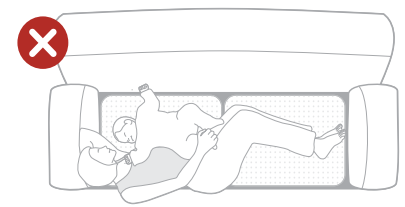


✗ เมื่อใดที่ห้ามนอนร่วมกัน

ในบางกรณี การนอนร่วมกันสามารถเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อทารก

- ✗ คุณกำลังเหนื่อยแทบหมดแรงหรือไม่สบาย
- ✗ คุณหรือคู่ครองของคุณเพิ่งดื่มแอลกอฮอล์มานาน
- ✗ คุณหรือคู่ครองของคุณสูบบุหรี่ แม้ว่า คุณจะไม่ได้สูบในห้องนอนก็ตาม
- ✗ คุณหรือคู่ครองของคุณได้รับประทานยาชนิดใดก็ตามที่ทำให้คุณรู้สึกง่วงนอนหรือตื่นตัวน้อยลง
- ✗ ทารกคลอดก่อนกำหนดหรือตัวเล็กกว่าอายุครรภ์ปกติ

ตำแหน่งการนอนร่วมกันเหล่านี้ไม่ปลอดภัยอย่างยิ่งและควรหลีกเลี่ยง



Red Nose ขอรับชมพื้นที่เมืองผู้เป็นเจ้าของแผ่นดินที่เราใช้ทำงาน อนุอาศัย และมาเยี่ยมชม

ศูนย์รวมคำแนะนำเรื่องการนอนอย่างปลอดภัย
บริการให้คำแนะนำทางโทรศัพท์เรื่องการนอนอย่างปลอดภัยของ Red Nose
1300 998 698 (ระหว่างเวลาทำการตาม AEST/AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. ขอสงวนสิทธิ์ทุกประการ
หากต้องการสอบถามเกี่ยวกับลิขสิทธิ์ ติดต่อ: education@rednose.org.au

red nose
saving little lives