Tidur yang Aman

Cara menidurkan bayi Anda dengan aman untuk mengurangi risiko kematian mendadak pada bayi.

Untuk semua bayi usia 0-12 bulan

rednose.org.au

Safe Sleep Advice Hub

red nose saving little lives

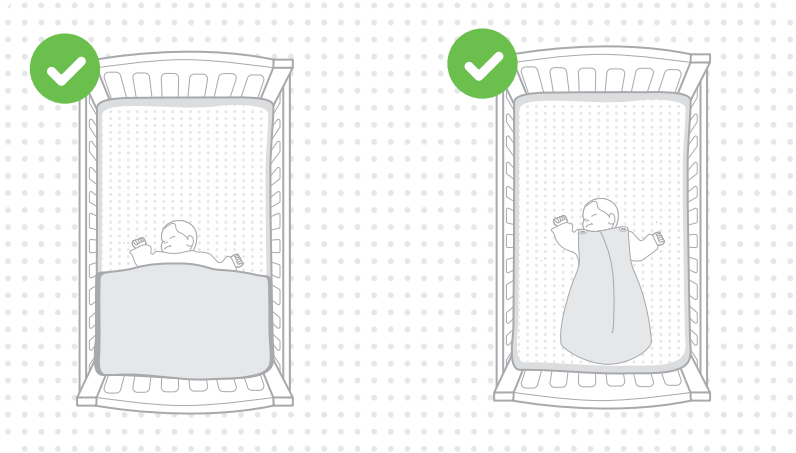
Untuk semua bayi usia 0-12 bulan, **Red Nose** merekomendasikan enam langkah penting untuk mengurangi risiko kematian mendadak pada bayi.

1 Selalu letakkan bayi telentang untuk tidur.

Menidurkan bayi telentang dapat membantu menjaga **jalur napasnya tetap bebas dan memastikan refleks pelindungnya bekerja.** Tidur telentang mengurangi risiko sesak nafas, kepanasan dan tersedak.

2 Jaga wajah dan kepala bayi agar tidak tertutup.

Bayi mengontrol suhu tubuhya melalui wajah dan kepala, **sehingga menjaga wajah dan kepala bayi tidak tertutup saat tidur dapat membantu mengurangi risiko kepanasan.** Hal Ini juga membantu menjaga **saluran udara mereka tetap lancar** sehingga mengurangi risiko sesak nafas.



3 Jaga bayi agar bebas dari asap rokok sebelum dan setelah lahir.

Merokok selama kehamilan dan di sekitar bayi setelah mereka lahir meningkatkan risiko kematian mendadak pada bayi – ini termasuk perokok pasif.

Jika Anda atau pasangan merokok, **jangan merokok di sekitar bayi dan jangan pernah merokok di tempat bayi tidur.**

Untuk bantuan gratis berhenti merokok, hubungi **Quitline di 13 78 48.**

Jangan ada permukaan lunak atau barang-barang besar

Jangan gunakan benda lunak apa pun di cot. Benda lunak di ruang tidur berbahaya dan dapat meningkatkan risiko sesak nafas dan kepanasan.

- **Isi selimut (duvet) atau selimut longgar**
- **Bantal**
- **Bemper cot**
- **Wol domba**
- **Mainan lunak seperti boneka teddy**

4 Lingkungan tidur yang aman siang dan malam.

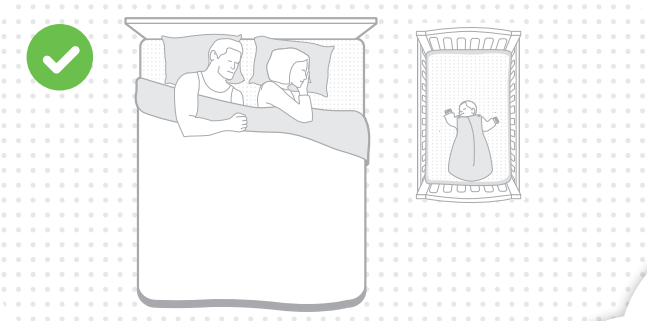
Tempat teraman bagi bayi untuk tidur adalah di tempat amannya sendiri, dengan kasur yang aman dan perlengkapan tidur yang aman.

Bayi harus selalu diletakkan telentang untuk tidur dengan kaki di bagian bawah buaian atau cot.

- **Cot yang aman**
  Memenuhi standar Australia AS/NZS 2172:2003.
- **Kasur yang aman**
  Kokoh, datar dan berukuran tepat untuk cot Anda yang aman, memenuhi standar sukarela Australia (AS/NZS 8811.1:2013).
- **Perlengkapan tempat tidur yang aman**
  Perlengkapan tempat tidur yang ringan, terselip dengan kokoh dan hanya ditarik sampai ke dada.
- **Kantong tidur yang aman**
  Pas di leher dan dada, dengan lengan bayi di luar dan tanpa tudung.

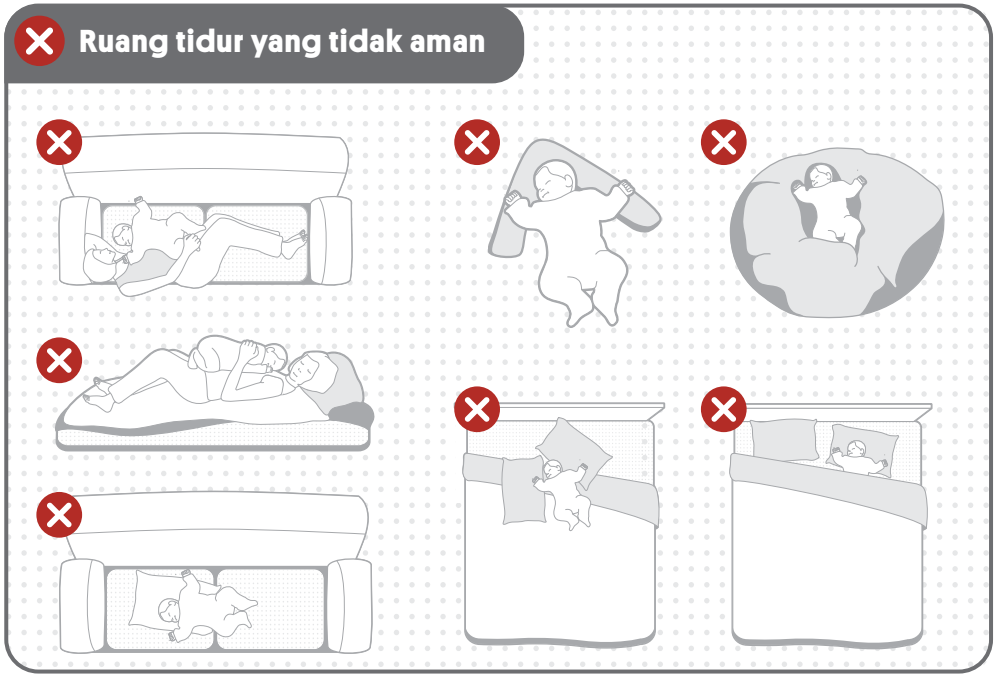
5 Tidurkan bayi di ruang tidurnya sendiri yang aman di kamar orang tua atau pengasuh selama 6 bulan pertama*

Tempat teraman bagi bayi untuk tidur adalah di ruang amannya sendiri, di kamar yang sama dengan orang tua atau pengasuh dewasanya selama 6 bulan pertama.



6 Menyusui bayi.

Menyusui telah terbukti mengurangi risiko kematian mendadak pada bayi.



***Untuk informasi meminimalisir risiko tidur bersama, kunjungi: rednose.org.au/cosleeping**

**** Untuk informasi tentang penggunaan bassinet (buaian bayi), kunjungi: redno.se/bassinetsinfo**

rednose.org.au

Safe Sleep Advice Hub

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
1300 998 698
(selama jam kerja AEST/AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

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

red nose saving little lives