

# ආරක්ෂිතව තිදාගැනීම

හදිසි ළදරු මරණ සිදුවීමේ අවදානම අඩුකර ගැනීම සඳහා ඔබේ ළදරුවා නිදි කළ යුතු ආකාරය.

වයස මාස 0 සිට 12 දක්වා සියලු ළදරුවන් සඳහා



rednose.org.au

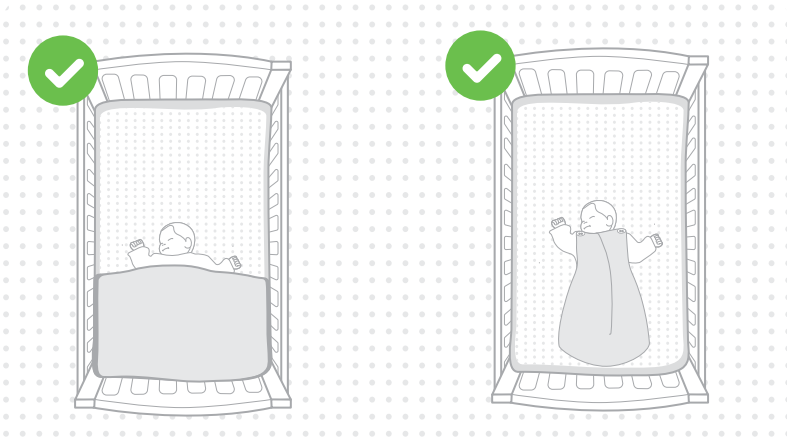
වයස මාස 0 සිට 12 දක්වා සියලු ළදරුවන්ට, හදිසි ළදරු මරණ සිදුවීමේ අවදානම අඩුකර ගැනීම සඳහා Red Nose ආයතනය පියවර 6ක් නිර්දේශ කරයි.

## 1 නිදා ගැනීම සඳහා ළදරුවා සෑම විටම උඩුබැලි අතට තබන්න.

නිදා ගැනීම සඳහා ළදරුවා සෑම විටම උඩුබැලි අතට තැබීම මගින් ඔවුන්ගේ ශ්වසන මාර්ගය විවෘතව තබා ගැනීම හා ඔවුන්ගේ අත්තර්ක්ෂණ ආරක්ෂිතව ක්‍රියා කරන බව සහතික කරයි. උඩුබැලි අතට නිදාගැනීම මගින් හුස්ම හිර කිරීමේ, අධික උණුසුම් වීමේ හා හුස්ම හිරවීමේ අවදානම අඩු කරයි.

## 2 ළදරුවාගේ මුහුණ සහ හිස ආවරණය නොකර තබන්න.

ළදරුවෝ ඔවුන්ගේ මුහුණ හා හිස හරහා ඔවුන්ගේ උෂ්ණත්වය පාලනය කරති. එබැවින් නින්දා අතරතුර දරුවාගේ මුහුණ හා හිස ආවරණය නොකිරීම මගින් අධික ලෙස උණුසුම් වීමේ අවදානම අඩු කරයි. එමගින් ඔවුන්ගේ හුස්ම හිරවීමේ අවදානම අඩු කර ශ්වසන මාර්ගය විවෘතව තබා ගැනීමට ද උපකාරී වේ.



## 3 උපතට පෙර හා පසුව දරුවා දුම් පානයට ආවරණය වීමෙන් මුදා ගන්න.

ගරභණි සමයේදී දුම් පානය කිරීම හා දරුවා ඉපදුණු පසු ඔවුන් අවට දුම් පානය කිරීම හදිසි ළදරු මරණ සිදුවීමේ අවදානම වැඩි කරයි - මෙයට ද්විතියික ආකාරයෙන් සිදුවන දුම් පානයන් ද ඇතුළත් වේ.

ඔබ හෝ ඔබේ සහකරු/සහකාරිය දුම් පානය කරන්නේ නම්, දරුවා අසල දුම් පානය නොකරන්න. එමෙන්ම දරුවා නිදා ගන්න ස්ථානයේ කිසිවිටකත් දුම් පානය නොකරන්න.

දුම් පානය නතර කිරීම සඳහා නොමිලේ උදව් ලබා ගැනීමට 13 78 48 ඔස්සේ Quitline අමතන්න.

**✗ මෘදු පෘෂ්ඨ හෝ විශාල අයිනම නොමැතිව**

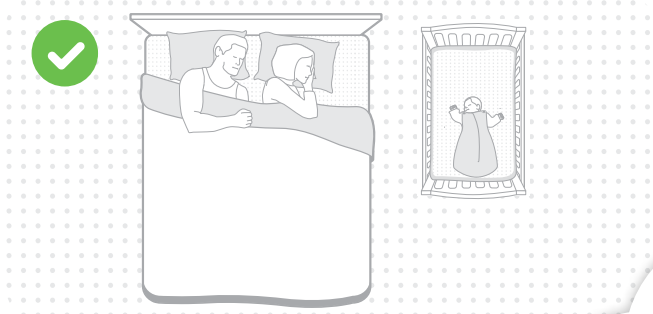
නොටිල්ල තුළ මෘදු අයිනම භාවිතා නොකරන්න. නිදන අවකාශයේ මෘදු අයිනම නිතීම අනතුරුදායක වන අතර එමගින් හුස්ම හිරවීමේ හා උණුසුම් වීමේ අවදානම වැඩි කරයි.

- ✗ ඩූනා ඇඳ ඇතිරිලි හෝ ලිහිල් බිලැත්කට්ටු
- ✗ කොටට
- ✗ නොටිලි බම්පර
- ✗ බැටළුවන්ගේ ලොම්
- ✗ ටෙඩ් වැනි මෘදු සෙල්ලම් බඩු

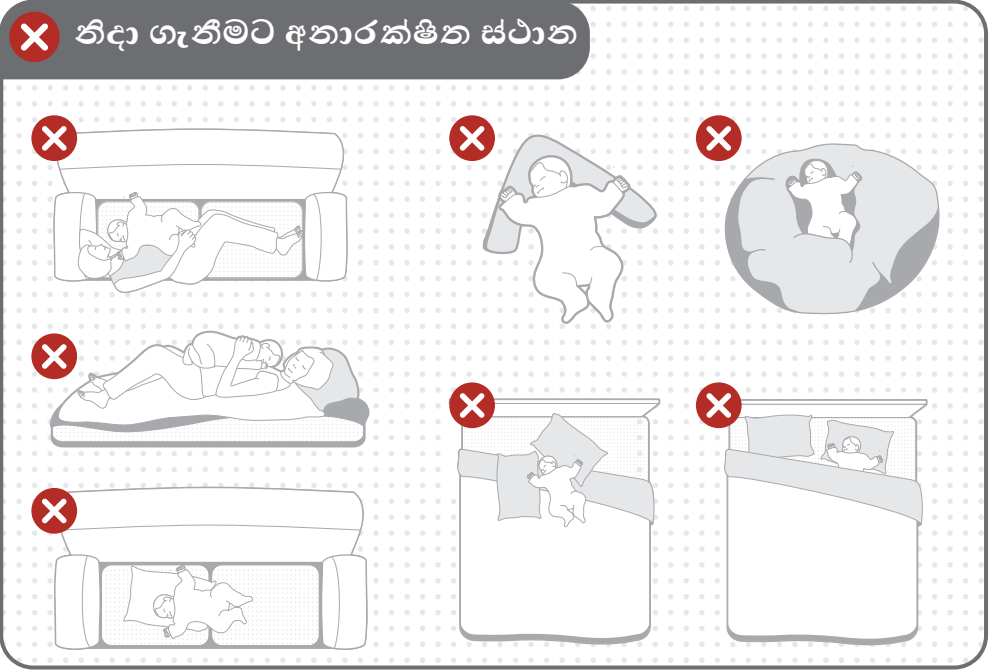
**4** රාත්‍රියේ හා දිවා කාලයේ ආරක්ෂිතව නිදාගැනීමේ පරිසරය. ළදරුවාට නිදා ගැනීමට ආරක්ෂිතම ස්ථානය වන්නේ ආරක්ෂිත මෙට්ටයක්, හා ආරක්ෂිත ඇඳ ඇතිරී සහිත ඔවුන්ගේම ආරක්ෂිත අවකාශයයි. ළදරුවා හැමවිටම නිදාගැනීම සඳහා උඩබැලී අතට නැබිය යුතු අතර, ඔවුන්ගේ කකුල් කුඩා නොටිල්ලේ හෝ නොටිල්ලේ පතුලේ නැබිය යුතුය.

- ආරක්ෂිත නොටිල්ල AS/NZS 2172:2003 ඔස්ට්‍රේලියානු ප්‍රමිතිය සපුරාලයි.
- ආරක්ෂිත මෙට්ටය ඔබේ ආරක්ෂිත නොටිල්ල සඳහා ස්වේච්ඡා ඔස්ට්‍රේලියානු ප්‍රමිතිය (AS/NZS 8811.1:2013) සපුරාලන ස්ථායී, පැනලි, නිවැරදි ප්‍රමාණයේ මෙට්ටයකි.
- ආරක්ෂිත ඇඳ ඇතිරීලි සැහැල්ලු ඇඳ ඇතිරීලි, ස්ථායීව රඳවා තබන හා පපුව දකවා පමණක් ඇඳී ඇත.
- ආරක්ෂිත නිදන බෑගය බෙල්ල හා පපුව හොඳින් වැසී ඇති අතර, ළදරුවාගේ දෑත් පිටතට දමා ඇත. ශීර්ශකයක් නොමැත.

**5** පළමු මාස 6 තුළදී ළදරුවාට ඔවුන්ගේ දෙමාපියන්ගේ හෝ රැකවරණය සපයන්නාගේ කාමරයේ ඔවුන්ගේම ආරක්ෂිතව නිදන ස්ථානයේ නිදා ගැනීමට සලස්වන්න\*  
 ළදරුවෙකුට නිදා ගැනීමට ආරක්ෂිතම ස්ථානය වන්නේ ඔවුන්ගේම ආරක්ෂිත ස්ථානයයි. එය පළමු මාස 6 තුළදී ඔවුන්ගේ දෙමව්පියන් හෝ වැඩිහිටි රැකවරණය සපයන්නාගේ කාමරය වේ.



**6** දරුවාට මව්කිරි දෙන්න. මව්කිරි දීම මගින් හදිසි ළදරු මරණ සිදුවීමේ අවදානම අඩුවන බව පෙන්වුම් කර ඇත.



\*එකට නිදා ගැනීම පිළිබඳ අවදානම් අවම කර ගැනීමේ තොරතුරු සඳහා පිවිසෙන්න: [rednose.org.au/cosleeping](http://rednose.org.au/cosleeping)  
 \*\*නොටිල්ල පිළිබඳ තොරතුරු සඳහා පිවිසෙන්න: [redno.se/bassinetsinfo](http://redno.se/bassinetsinfo)

