

การนอนอย่างปลอดภัย

วิธีพาลูกน้อยของคุณเข้านอนอย่างปลอดภัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตเฉียบพลันในเด็กทารก

สำหรับทารกวัย 0-12 เดือนทุกคน



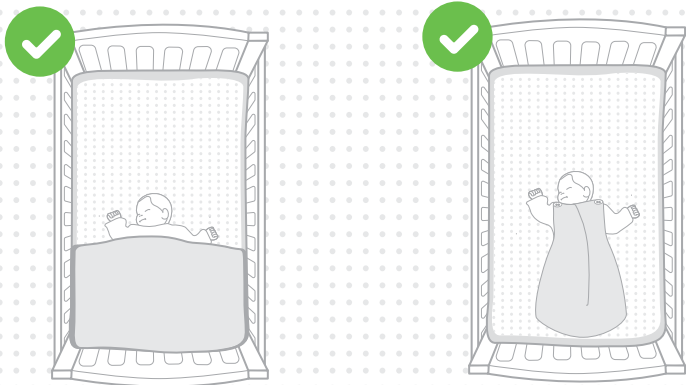
สำหรับทารกวัย 0-12 เดือน Red Nose ขอแนะนำหกขั้นตอนหลักเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตเฉียบพลันในเด็กทารก

1 จัดให้ทารกนอนหงายเสมอ

การจัดให้ทารกนอนหงายช่วยให้ทางเดินหายใจของพวกเขาโล่งและแน่ใจได้ว่าปฏิกิริยาป้องกันตัวเองของพวกเขาจะทำงาน การนอนหงายช่วยลดความเสี่ยงในการหายใจไม่ออก การเกิดภาวะอุณหภูมิร่างกายสูงเกินไปและการสำลัก

2 อย่าให้มีสิ่งใดคลุมใบหน้าหรือศีรษะของทารก

ทารกควบคุมอุณหภูมิของพวกเขาผ่านทางใบหน้าและศีรษะ ดังนั้นการไม่มีสิ่งใดคลุมใบหน้าและศีรษะของทารกระหว่างที่พวกเขาหลับช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะอุณหภูมิร่างกายสูงเกินไป และยังช่วยให้ทางเดินหายใจของพวกเขาโล่งซึ่งจะลดความเสี่ยงที่จะหายใจไม่ออก



3 อย่าให้ทารกสูดควันบุหรี่ทั้งก่อนและหลังคลอด

การสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์และใกล้ ๆ ทารกเมื่อพวกเขาเกิดมาแล้วเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตเฉียบพลันในเด็กทารก - ซึ่งรวมถึงควันบุหรี่มือสองด้วย

หากคุณหรือคู่ครองของคุณสูบบุหรี่ อย่าสูบบุหรี่ใกล้ทารกและห้ามสูบบุหรี่ในบริเวณที่ทารกนอนเป็นอันขาด

สำหรับความช่วยเหลือฟรีเพื่อเลิกบุหรี่ โทรหา Quitline ที่เบอร์ 13 78 48

ห้ามใช้สิ่งของที่มีผิวสัมผัสนุ่มหรือมีขนาดใหญ่

ห้ามใช้ของนุ่ม ๆ ในเตียงเด็กอ่อน ของนุ่ม ๆ ในบริเวณที่นอนเป็นอันตรายและเพิ่มความเสี่ยงที่จะหายใจไม่ออกและเกิดภาวะอุณหภูมิร่างกายสูงเกินไป



- ❌ ผ้าวมหรือผ้าห่มหลวม
- ❌ หมอน
- ❌ กั้นชนสำหรับเตียงเด็กอ่อน
- ❌ ผ้ารองขนแกะ
- ❌ ของเล่นนุ่ม ๆ เช่น ตุ๊กตาหมี

4 สภาพแวดล้อมการนอนที่ปลอดภัยทั้งช่วงกลางคืนและกลางวัน

ที่ซึ่งปลอดภัยที่สุดสำหรับให้ทารกนอนคือในพื้นที่ปลอดภัยของพวกเขาเอง พร้อมกับพูกและเครื่องนอนที่ปลอดภัย

ทารกควรนอนหลับในท่าหงายเสมอ โดยให้เท้าของพวกเขาอยู่ปลายเปลเด็กหรือปลายเตียงเด็กอ่อน

- **เตียงเด็กอ่อนที่ปลอดภัย**
ได้มาตรฐานออสเตรเลีย AS/NZS 2172:2003
- **พูกที่ปลอดภัย**
แข็ง ราบแบน ขนาดเหมาะกับเตียงเด็กอ่อนที่ปลอดภัยของคุณ และได้มาตรฐานตามความสมัครใจของออสเตรเลีย (AS/NZS 8811.:2013)
- **เครื่องนอนที่ปลอดภัย**
เครื่องนอนน้ำหนักเบาที่เก็บชายแน่นหนาและดึงขึ้นมาได้ถึงระดับอกเท่านั้น
- **ถูนอนที่ปลอดภัย**
กระชับบริเวณคอและอก โดยให้แขนของทารกยื่นออกมาด้านนอกและไม่มีซูด

5 ให้ทารกนอนในพื้นที่ปลอดภัยของพวกเขาเองในห้องของพ่อแม่หรือคนดูแลสำหรับช่วง 6 เดือนแรก*

ที่ซึ่งปลอดภัยที่สุดสำหรับให้ทารกนอนคือในพื้นที่ปลอดภัยของพวกเขาเอง ซึ่งอยู่ในห้องเดียวกับพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่เป็นคนดูแลสำหรับช่วง 6 เดือนแรก



6 ให้ทารกกินนมแม่

ได้มีการแสดงให้เห็นว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตเฉียบพลันในเด็กทารก



* สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการลดความเสี่ยงจากการนอนร่วมกันให้น้อยที่สุด ไปที่: rednose.org.au/cosleeping
** สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้เปลเด็ก ไปที่: redno.se/bassinetinfo

