

خواب ایمن

چگونه نوزاد خود را به صورت ایمن بخوابانید تا خطر مرگ ناگهانی نوزاد را کاهش دهید.

برای همه نوزادان 0-12 ماهه



rednose.org.au



red nose
saving little lives

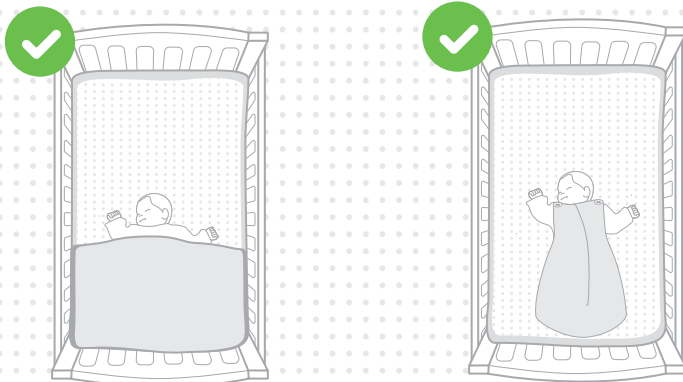
برای همه نوزادان 0 تا 12 ماهه، Red Nose شش مرحله کلیدی را برای کاهش خطر مرگ ناگهانی نوزاد توصیه می کند.

1 همیشه کودک را به پشت قرار دهید تا بخوابد.

قرار دادن نوزاد به پشت برای خوابیدن به باز نگه داشتن راه تنفسی او کمک می کند و از عملکرد رفلکس های محافظتی او اطمینان می دهد. خوابیدن به پشت خطر خفگی، گرمزدگی و خفگی را کاهش می دهد.

2 صورت و سر کودک را بدون پوشش نگه دارید.

نوزادان حرارت خود را از طریق صورت و سر خود کنترل می کنند، بنابراین باز نگه داشتن صورت و سر کودک در طول خواب به کاهش خطر گرمزدگی کمک می کند. همچنین به تمیز نگه داشتن راه های تنفسی آنها کمک می کند که خطر خفگی را کاهش می دهد.



3 إبقاء الطفل بعيداً عن التدخين قبل الولادة وبعدها.

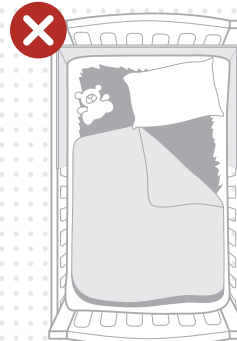
سیگار کشیدن در دوران بارداری و در اطراف نوزاد پس از تولد، خطر مرگ ناگهانی نوزاد را افزایش می دهد - این شامل قرار گرفتن در معرض سیگار کشیدن دیگران نیز می شود.

اگر شما یا همسرتان سیگار می کشید، در اطراف کودک سیگار نکشید و هرگز در جایی که کودک می خوابد سیگار نکشید.

برای کمک رایگان برای ترک سیگار با خط ترک 48 78 13 تماس بگیرید.

بدون سطوح نرم یا وسایل حجیم

از وسایل نرم در گهواره استفاده نکنید. وسایل نرم موجود در فضای خواب خطرناک هستند و خطر خفگی و گرمزدگی را افزایش می دهند.



دونا یا پتوهای گشاد

بالش ها

بمپرهای گهواره

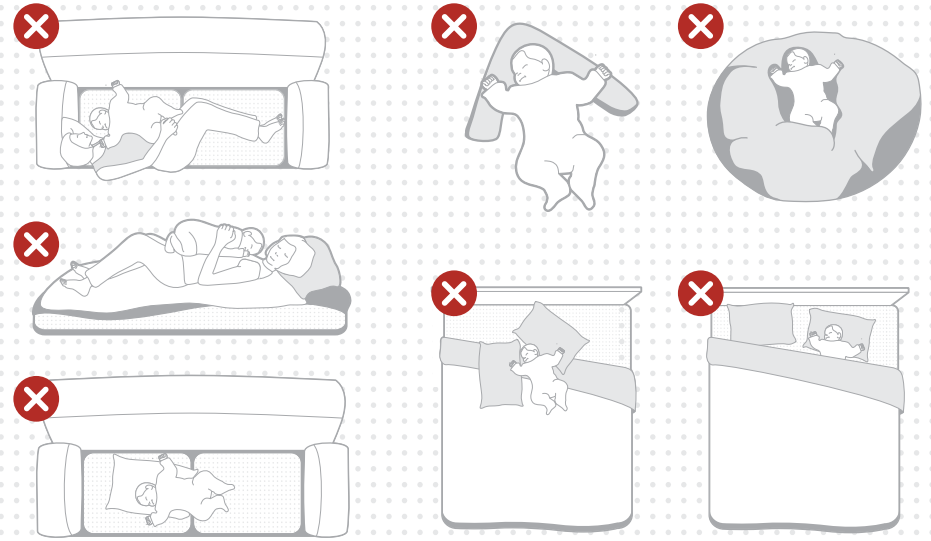
پشم گوسفند

اسباب بازی های نرم مثل عروسک

6 به نوزاد شیر بدهید.

ثابت شده است که تغذیه با شیر مادر خطر مرگ ناگهانی نوزاد را کاهش می دهد.

✗ فضاهای خواب ناامن



* برای اطلاعات به حداقل رساندن خطر در هنگام خواب مشترک: rednose.org.au/cosleeping
** برای اطلاعات در مورد استفاده از گهواره به: redno.se/bassinetsinfo

4 محیط خواب امن شب و روز.

امن ترین مکان برای خواب نوزاد در فضای امن خودش با تشک ایمن و تخت خواب ایمن است.

کودک باید همیشه برای خوابیدن به پشت گذاشته شود و پاهایش در پایین تخت یا تخت باشد.

• تخت ایمن

مطابق با معیار استرالیا AS/NZS 2172:2003.

• تشک ایمن

سفت، مسطح، اندازه مناسب برای تخت ایمن شما، مطابق با استانداردهای داوطلبانه استرالیا (AS/NZS 8811.1:2013).

• ملافه ایمن

ملافه های سبک وزن محکم در داخل قرار گرفته و فقط تا سینه کشیده می شود.

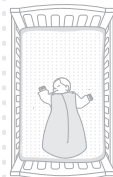
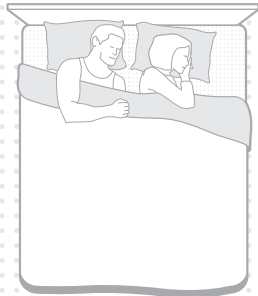
• بکسه خواب ایمن

به خوبی در سراسر گردن و سینه، با بازوهای کودک بیرون، و بدون کاپوت.

5 در 6 ماه اول کودک را در اتاق خواب امن خود در

اتاق والدین یا مراقب خود بخوابانید*

امن ترین مکان برای خواب نوزاد در فضای امن خودش است، در همان اتاقی که والدین یا مراقبان بزرگسالشان در 6 ماه اول هستند.



rednose.org.au

Red Nose از مالکان سنی سرزمین هایی را که در آن کار می کنی
م، زندگی می کنیم و از آنها بازدید می کنیم، قدردانی می کند.

مرکز مشاوره خواب ایمن Red Nose
1300 998 698

(در ساعات کاری AEST/AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

Red Nose Limited © 2020, 2022. تمامی حقوق محفوظ است.
برای سوالات حق چاپ تماس بگیرید: education@rednose.org.au

**red
nose**
saving little lives