ආරක්ෂිතව ඔතා තැබීම

කුඩා ළදරුවන් ආරක්ෂිතව ඔතා තැබීම පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ

Safe Sleep Advice Hub

rednose.org.au

image source: freepik.com

red nose saving little lives

ආරක්ෂිතව ඔතා තැබීමේ ප්‍රතිලාභ

- ඔතා තැබීම, ළදරුවන්ට සන්සුන්ව උඩුබැලි අතට නිදා ගැනීමට උපකාර වන ප්‍රයෝජනවත් ක්‍රමයකි. ඔතා තැබීම මගින් ළදරුවන් සන්සුන් වී, නින්ද ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ බලපෑමක් ඇති කරන බව විද්‍යාත්මක අධ්‍යයනයන් පෙන්වා දී ඇත.
- අධ්‍යයනයන් පෙන්වා දී ඇත්තේ ඔතා තැබීම මගින් වඩාත් තිරසාර නින්දක් ප්‍රවර්ධනය කර ස්වයංසිද්ධ පිබිදීමේ වාර ගණන අඩු කළ හැකි බවයි.
- ඔතා තැබීමට විකල්පයක් වන්නේ ආරක්ෂිත ළදරු නිදන බෑගයක් භාවිතා කිරීමයි.

! සෝදිසියෙන් සිටීම

මුනින් අතට නිදා ගැනීම sudden and unexpected death in infancy - SUDI (ළදරු වියේදී හදිසි හා අනපේක්ෂිත මරණ) සිදුවීමේ අවදානම වැඩි කරන අතර එය වළක්වා ගත යුතුය. ඔතා ඇති ළදරුවෙකු නිදා ගැනීම සඳහා මුනින් අතට තැබීම විශේෂයෙන් භයානක වන්නේ එමගින් ඔවුන් ආරක්ෂිත ස්ථානයකට යාම වළක්වන බැවිනි.

ඔබ ඔබේ දරුවා ඔතන්නේ නම්, දරුවාගේ වර්ධනයේ අදියර සලකා බලන්න. මාස 3ක් පමණ වන විට තැතිගන්වන සුළු අන්තරීක්ෂණය අතුරුදහන් වූ පසු දැත් නිදහස් කර තබන්න. බොහෝ ළදරුවන් අවසානයේදී ඔතා තැබීමට විරුද්ධ වේ. ඔතා තබන විලාසය දරුවාගේ සංවර්ධන අවධිය සඳහා සුදුසු විය යුතුය.

සාමාන්‍යයෙන් මාස 4-6 අතර කාලය තුළ ළදරුවා පෙරළීමට පටන් ගැනීමේ සලකුණු පෙන්වීමට පටන් ගත් වහාම, ඔතා තැබීම නැවැත්වීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඔතා තැබීම මගින් නින්දේදී මුනින් අතට හැරී සිටින තරමක් වැඩුන ළදරුවෙකුට උඩුබැලි අතට නිදා ගැනීමේ ඉරියව්වට ආපසු යාම වැළැක්විය හැකිය.

ඔබේ ළදරුවා ආරක්ෂිතව ඔතා තබන්නේ කෙසේද

1 ළදරුවා හරි මැද නොවන (වම හෝ දකුණ) ස්ථානයක තබා එතුමේ ඉහළ කෙළවර උරහිස් සමඟ එකම මට්ටමකට ගෙන එන්න.

2 ළදරුවාගේ අත පපුව හරහා නමා එතුමෙහි වඩා කෙටි පැත්ත ළදරුවාගේ අත හරහා ගෙනැවිත් එය ළදරුවාගේ යටි පැත්තේ රඳවන්න.

3 එතුමේ වඩා ලොකු පැත්ත හරහට ගෙනැවිත් ළදරුවාගේ යටි පැත්තේ රඳවන්න.

4 එතුමේ පතුල ළදරුවාගේ උඩ පැත්තට ගෙන එන්න

5 එතුමේ පතුල ළදරුවාගේ යටි පැත්තේ රවන්න.

6 ළදරුවාගේ හිස හා මුහුණ ආවරණය නොකර සෑම විටම උඩුබැලි අතට නිදි කරවන්න.

සෞඛ්‍යසම්පන්නව සතුටෙන් හා ආරක්ෂිතව

ආරක්ෂිතව ඔතා තැබීම

- ඔතා තැබීම සඳහා නිර්දේශිත රෙදිපිළි වලට මස්ලින් හෝ කපු වලින් නිම කරන ලද සැහැල්ලු එතුමක් ඇතුළත් වේ. පලස් හා බ්ලැන්කට්ටු අධික ලෙස උනුසුම් වීමට හේතු විය හැකි බැවින් ඒවා ඔතා තැබීම් සඳහා ආරක්ෂිත නොවේ.
- ඔතා තැබීම ඵලදායී වීමට නම්, එතුම ස්ථායී විය යුතු නමුත් එය ඉතා තද නොවිය යුතුය. කකුල් කෙළින් කර එකට තදින් එතීම සිදු කරන ක්‍රමවේදයන් මගින් අසාමාන්‍ය ලෙස උකුල් වර්ධනය වීමේ අවදානම වැඩි කරයි. එතීමේදී උකුල හා පපුව ප්‍රදේශය ප්‍රසාරණය වීමට ඉඩ දෙන්න.
- ලිහිල් එතුම් මගින් දරුවාගේ හිස හා මුහුණ ආවරණය විය හැකි බැවින්, ඒවා අනතුරුදායක වේ.
- ළදරුවන්ගේ එතුම යටින් වැඩිපුර ඇඳුම් නොතිබිය යුතුය. උදාහරණ ලෙස, උණුසුම් කාලගුණය තුළ යටඇඳුමක් හා නැපියක් හෝ සිසිල් කාලගුණය තුළ සැහැල්ලු ඇඳුමක් භාවිතා කරන්න.
- ළදරුවාගේ වර්ධන වයසට සුදුසු ඔතා තැබීමේ තාක්ෂණයක් භාවිතා කරන්න. ඔතා තැබීමේදී, එතුමට අත් ඇතුළු කිරීම මගින්, කුඩා ළදරුවෙකුට ඇතිවන මෝරෝ හෝ තැතිගන්වන සුළු අන්තරීක්ෂණයේ බලපෑම් අඩු කළ හැකිය.
- තරමක් වැඩුන ළදරුවෙකුට තම යටි සිරුර ඔතා, නමුත් ස්වයං-සහනය සඳහා අත් හා බාහු නිදහස්ව තබා, උඩුබැලි අතට පහසුවෙන් සිටීමට උදව් කරන්න.

❗ ළදරුවා පෙරළීමට පටන් ගැනීමේ සලකුණු පෙන්වීමට පටන් ගත් වහාම, ඔතා තැබීම නවත්වන්න.

❗ ළදරුවෙකුගේ දෑත් වළක්වන වෙල්ක්‍රෝ හෝ සිප් සහිත එතුම් පටි හෝ ඔතනයන් කිසිවිටෙක භාවිතා නොකරන්න.

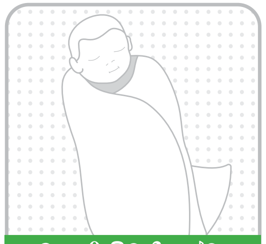
❗ දරුවාගේ මුහුණ හා හිස ආවරණය නොවන පරිදි උරහිස් වලට වඩා ඉහළින් දරුවා ඔතා තැබීමෙන් වලකින්න.

❗ සෝදිසියෙන් සිටීම

ළදරුවෙකු නිදා ගන්නා පෘෂ්ඨය බෙදාගැනීම මගින් ළදරු වියේදී හදිසි අනපේක්ෂිත මරණ සිදුවීමේ අවදානම වැඩි කරයි. ළදරුවෙකු සමඟ නිදා ගන්නා පෘෂ්ඨය බෙදාගැනීම, දරුවා ඔතා තිබේ නම්, විශේෂයෙන් අනතුරුදායක වේ.

ආරක්ෂිතව නිදා ගැනීමේ නිර්දේශ

- ✓ සෑම විටම දරුවා උඩුබැලි අතට නිදි කරවන්න. කිසි විටෙකත් මුනින් අතට හෝ ඇලයට නිදි කරවීම නොකරන්න
- ✓ දරුවාගේ මුහුණ හා හිස ආවරණය නොකරන්න
- ✓ උපතට පෙර හා පසු දරුවා දුම් පානයට නිරාවරණය වීමෙන් මුදා ගන්න
- ✓ දිවා කාලයේ හා රාත්‍රියේ සුරක්ෂිතව නිදා ගැනීමේ පරිසරය
- ✓ පළමු මාස 6 තුළදී ළදරුවාට ඔවුන්ගේ දෙමාපියන්ගේ හෝ රැකවරණය සපයන්නාගේ කාමරයේ ආරක්ෂිතව නිදන ස්ථානයේ නිදා ගැනීමට සලස්වන්න
- ✓ ළදරුවාට මවුකිරි දෙන්න



මාස 0 සිට 3 දක්වා

මාස 3 සිට 6 දක්වා

Red Nose ආයතනය අප වැඩ කරන, ජීවත් වන හා සංචාරය කරන භූමිවල පාරම්පරික අයිතිකරුවන්ට කෘතඥතාව පළ කරයි.

Red Nose Safe Sleep Advice Hub (Red Nose ආයතනයේ ආරක්ෂිතව නිදා ගැනීම සඳහා උපදෙස් මධ්‍යස්ථානය)
1300 998 698
(නැගෙනහිර ඕස්ට්‍රේලියානු දිවා කාලයේ රාජකාරි වේලාවන් තුළ)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි.
ප්‍රකාශන හිමිකම් පිළිබඳ විමසීම් සඳහා: education@rednose.org.au

Safe Sleep Advice Hub

rednose.org.au

red nose saving little lives