

**red  
nose**  
saving little lives

# सुरक्षा के साथ सोना

बच्चे को सुरक्षित रूप से सुलाएँ और शैश्वावस्था में अचानक  
अप्रत्याशित मृत्यु के खतरे को कम करें



बच्चे को सुरक्षित रूप से सुलाने  
और शैश्वावस्था में अचानक  
अप्रत्याशित मृत्यु के खतरे को  
कम करने के छह तरीके

## 1 बच्चे को पीठ के बल सुलाएँ



पीठ



बगल

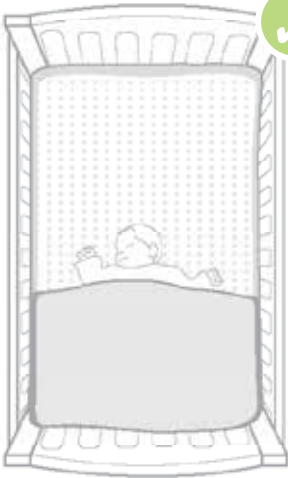


पेट

बच्चे को बगल या पेट के बल सुलाने से अचानक शिशु मृत्यु का  
खतरा बढ़ जाता है

## 2

# सिर और चेहरे को खुला रखें



- पीठ के बल बच्चा
- कॉट के नीचे की तरफ पैर
- कंबल अच्छी तरह लगाए हुए

या



- फिट की हुई गर्दन और आर्महोल्स तथा बिना हुड वाले सुरक्षित शिशु स्लीपिंग बैग का प्रयोग करें

बच्चे के सिर या चेहरे को ढकने से अचानक शिशु मृत्यु का खतरा बढ़ जाता है

**3**

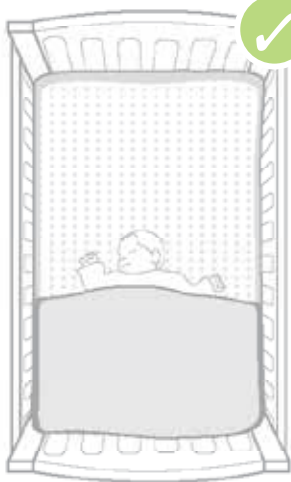
बच्चे को जन्म से पहले और बाद में धूम्रपान से मुक्त रखें



गर्भावस्था के दौरान और जन्म के बाद बच्चे के नज़दीक धूम्रपान करने से अचानक शिशु मृत्यु का खतरा बढ़ जाता है। धूम्रपान छोड़ने के लिए आपके डॉक्टर, नर्स या **13 78 48** पर **Quitline** से संपर्क करके सहायता उपलब्ध है।

**4**

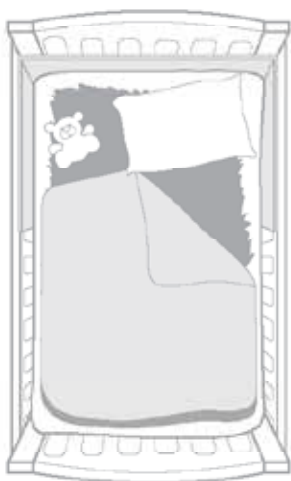
## रात और दिन में सोने के लिए सुरक्षित वातावरण



- सुरक्षित कॉट (इसे वर्तमान Australian Standard AS2172 का पालन करना चाहिए)
- सुरक्षित गद्दा मजबूत, स्वच्छ, सतही, कॉट के लिए सही आकार
- सुरक्षित बिस्तर मुलायम सतहें और बड़े आकार के बिस्तर से अचानक शिशु मृत्यु का खतरा बढ़ जाता है



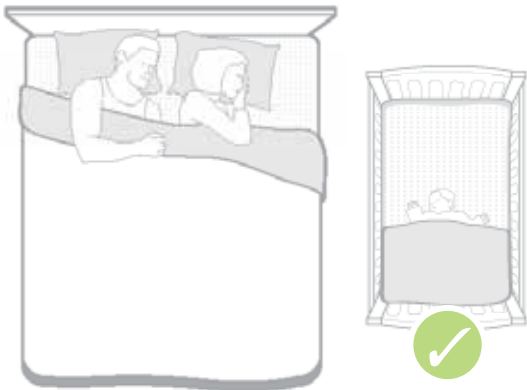
मुलायम सतहें या बड़े आकार के बिस्तर नहीं



- ✗ तकिया
- ✗ कॉट बंपर
- ✗ भेड़ की ऊन
- ✗ मुलायम खिलौना, उदा: टेडी
- ✗ इना

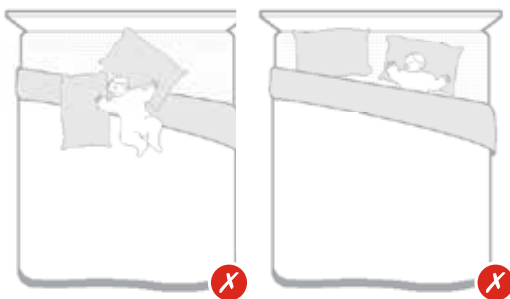
5

माता-पिता के कमरे में बच्चे को सुरक्षित कॉट में सुलाएँ



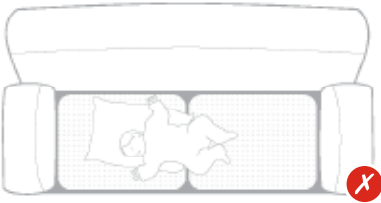
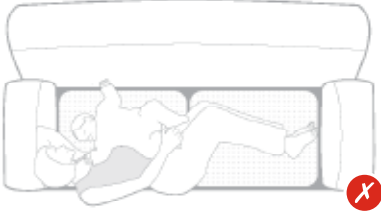
बच्चे के सोने के लिए सबसे सुरक्षित जगह है सुरक्षित वयस्क देखभाल-प्रदाताओं के बिस्तर के बगल में पलंग

सोने के लिए असुरक्षित ❌ स्थान



## सोने के लिए असुरक्षित ❌ स्थान

'X' के साथ इंगित तस्वीरें सोने के लिए सुरक्षित स्थान नहीं हैं



## 6 बच्चे को स्तनपान कराएँ



# बच्चे को सुरक्षित रूप से सुलाने के लिए और शैशवावस्था में अचानक अप्रत्याशित मृत्यु के खतरे को कम करने के लिए छह तरीके:

- ✓ बच्चे को पीठ के बल सुलाएँ
- ✓ सिर और चेहरे को खुला रखें
- ✓ जन्म से पहले और बाद में बच्चे को धूम्रपान से मुक्त रखें
- ✓ रात और दिन में सोने के लिए सुरक्षित वातावरण
- ✓ बच्चे को माता-पिता के कमरे में एक सुरक्षित कॉट में सुलाएँ
- ✓ बच्चे को स्तनपान कराएँ

**red  
nose**  
saving little lives

और अधिक जानकारी के लिए अपनी दाईं, बच्चे और परिवार की स्वास्थ्य नर्स या डॉक्टर के साथ बात करें; अपने राज्य या राज्य-क्षेत्र में RedNose से संपर्क करें

**1300 308 307 | [rednose.com.au](http://rednose.com.au)**  
[education@rednose.com.au](mailto:education@rednose.com.au)



और अधिक जानकारी प्राप्त करें



जून 2016 में प्रकाशित