

یک محیط خواب امن چگونه به نظر میرسد؟

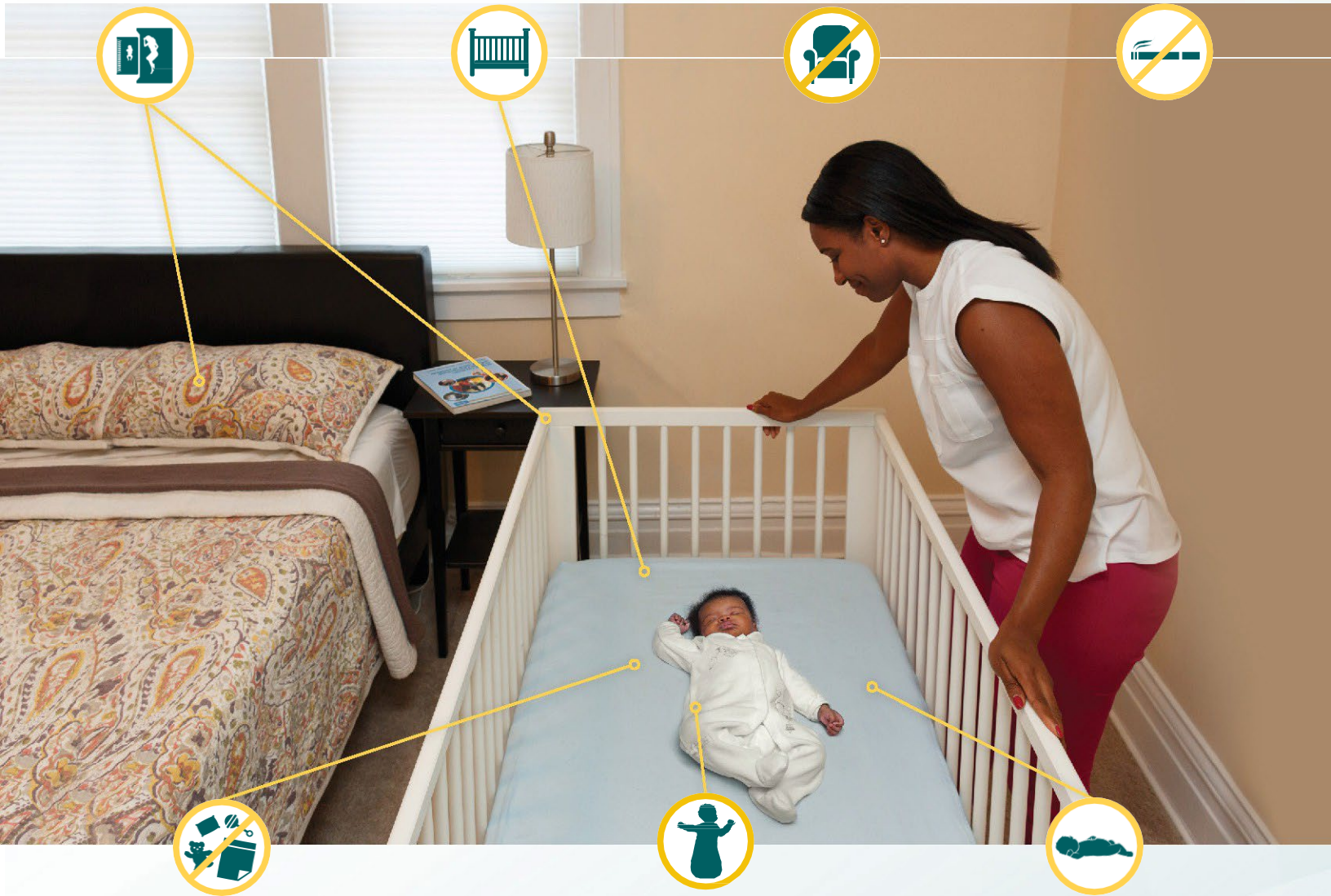
تصویر زیر محیط امن خواب نوزاد را نشان میدهد.

سیگرت نکشید و اجازه ندهید دیگران در اطراف طفل شما سیگرت بکشند.

طفل نباید در تخت بزرگسال، روی کاناپه، یا روی چوکی به تنهایی، با شما یا با دیگران بخوابد.

از یک سطح خواب سفت و مسطح، مانند تشک در تخت خواب دارای تاییدیه امن*، که با ملحفه ای نصب شده پوشانده شده است، استفاده کنید.

محل خواب طفل در همان اتاق است، در جایی که پدر و مادر می خوابند.



همیشه طفل خود را به پشت بخوابانید تا بخوابد، برای چرت زدن و در شب.

لباس خواب، مانند کمپل پوشیدنی، به طفل بپوشانید. از کمپل گشاد استفاده نکنید و بیش از حد آن را نپوشانید.

بالش ها، کمپل ها، پوست گوسفند یا ضربه گیر گهواره را در جایی از محل خواب طفل خود قرار ندهید.

اشیاء نرم، اسباب بازی ها و رختخواب شل خارج از محل خواب نوزادتان.. مطمئن شوید که هیچ چیز سر طفل را نپوشاند.



Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development



خواب امن برای طفل تان

کاهش خطر ابتلا به سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) و دیگر علائم مرتبط با خواب در مرگ نوزاد



همیشه طفل را به پشت بخوابانید، برای چرت زدن و در شب، برای کاهش خطر SIDS.



از یک سطح خواب سفت و مسطح، مانند تشک در تخت خواب دارای تاییدیه ایمنی*، که با یک ملحفه نصب شده پوشیده شده است و هیچ رخت خواب یا وسایل نرم دیگری در محل خواب وجود ندارد، استفاده کنید.



اطاق خود را با طفل در میان بگذارید. طفل را در اطاق خود نزدیک به تخت خود نگه دارید، اما روی یک سطح جداگانه که برای نوزادان طراحی شده است، ایده آل برای سال اول طفل، اما حداقل برای ۶ ماه اول.



اشیاء نرم، اسباب بازی ها، ضربه گیرهای تخت، یا ملحفه های راهی را زیر نوزاد، بالای طفل یا هر جایی از محل خواب نوزاد قرار ندهید.

برای کاهش خطر ابتلا به SIDS، زنان باید:



مراقبت دوران حاملگی را به طور منظم انجام دهید.



از سیگرت کشیدن، نوشیدن الکل و استفاده از ماری جوانا یا مواد مخدر غیرقانونی در دوران حاملگی یا پس از تولد نوزاد خودداری کنید.



در دوران حاملگی سیگرت نکشید و اجازه ندهید که در اطراف طفل خود یا در محیط او سیگرت بکشد.



در مورد دادن تسکین به نوزاد برای چرت زدن و خواب شبانه برای کاهش خطر SIDS فکر کنید.



اجازه ندهید طفل در طول خواب بیش از حد گرم شود.



برای کاهش خطر ابتلا به SIDS به طفل خود شیر دهید. شیردهی

فواید زیادی برای صحت مادر و نوزاد دارد. در صورتیکه هنگام غذا دادن به نوزاد یا آرامش دادن به نوزاد در تخت بزرگسال به خواب رفتید، به محض بیدار شدن از خواب پشت او را در یک محل خواب جداگانه قرار دهید.



دستورالعمل های ارائه دهنده مراقبت صحت خود را در مورد واکسین های طفل و معاینات منظم صحت خود دنبال کنید.



از محصولاتی که برخلاف توصیه های خواب امن هستند، خودداری کنید، به ویژه آنهایی که ادعا می کنند خطر SIDS کاهش می دهند یا آن را کاهش می دهند.



برای کاهش خطر ابتلا به SIDS از مانیتورهای قلب یا تنفس در خانه استفاده نکنید.



زمانی که کودک بیدار است و کسی در حال تماشای آن است، زمان زیادی برای شکم خود در نظر بگیرید.

برای معلومات بیشتر در مورد کمپین® Safe to Sleep، با ما تماس بگیرید:

تلفون: | 1-800-505-CRIB (2742) فکس: 1-866-760-5947

ایمیل: SafetoSleep@mail.nih.gov

وبسایت: <http://safetosleep.nichd.nih.gov>

پستی: 31 Center Drive, 31/2A32, Bethesda, MD 20892-2425

خدمت رله فدرال: 1-800-638-2772 یا

*تخت، تختخواب، تخت قابل حمل یا حیاط بازی که از استانداردهای ایمنی کمپیون ایمنی محصولات مصرفی (CPSC) پیروی می کند، توصیه می شود. برای معلومات در مورد ایمنی تختخواب، با CPSC با شماره 1-800-638-2772 یا <http://www.cpsc.gov> تماس بگیرید.