

# ဘေးကင်းသော အိပ်စက်မှု ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မည်သည့်ပုံစံသွင်ပြင် ရှိသနည်း။

အောက်ဖော်ပြပါပုံသည် ဘေးကင်းသော ကလေးအိပ်စက်မှု ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြသထားသည်။

အခန်းတစ်ခန်းတည်းရှိ  
မိဘအိပ်သည့်နေရာဘေး၌  
ကလေးအိပ်သည့်နေရာကို ထားရှိရမည်။

အံ့ကိုက်ဖြစ်သည့် အခင်းစွပ်ထားပြီး  
ဘေးအန္တရာယ်ကင်းကြောင်း  
အသိအမှတ်ပြုထားသည့် ကလေးပုခက်ထဲရှိ  
မွေရာ\* ကဲ့သို့သော အိပ်စက်ရန် ခိုင်မာပြန်ပြူးသည့်  
မျက်နှာပြင်ကို အသုံးပြုပါ။

ကလေးသည် လူကြီးအိပ်ရာပေါ်၊ ဆိုဖာပေါ်၊  
သို့မဟုတ် ကုလားထိုင်ပေါ်တွင်  
တစ်ယောက်တည်းဖြစ်စေ၊ သင့်နှင့်အတူဖြစ်စေ  
သို့မဟုတ် အခြားမည်သူနှင့်မျှ မအိပ်သင့်ပါ။

သင့်ကလေးအနီးတွင် ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်  
သို့မဟုတ် အခြားမည်သူမျှ  
ဆေးလိပ်မသောက်ပါစေနှင့်။



ခေါင်းအုံးများ၊ စောင်များ၊ သိုးသားရေများ သို့မဟုတ် ကလေးပုခက်  
အကာများကို သင့်ကလေးအိပ်စက်ရာ မည်သည့်နေရာတွင်မျှ မထားပါနှင့်။

ပျော့ပျောင်းသော အရာဝတ္ထုများ၊ ကစားစရာများနှင့်  
လျှော့တိလျှော့ရဲဖြစ်နေသော အိပ်ရာခင်းများကို  
သင့်ကလေးအိပ်သည့်နေရာမှ ဖယ်ထားပါ။ ကလေး၏ဦးခေါင်းကို  
မည်သည့်အရာမျှ ဖုံးအုပ်မထားကြောင်း သေချာပါစေ။

မြို့ထည်ကဲ့သို့သော အိပ်ရာဝင်အဝတ်အစားကို  
သင့်ကလေးအား ဝတ်ဆင်ပေးပါ။  
လျှော့တိလျှော့ရဲဖြစ်နေသော စောင်ကို မသုံးပါနှင့်၊  
ကလေးကို အလွန်အကျွံ ထုပ်ပိုးမထားပါနှင့်။

အိပ်ရန်၊ တစ်မေးအိပ်ရန်နှင့် ညဘက်တွင်  
သင့်ကလေးကို ပက်လက်အနေထားဖြင့်  
အမြဲသိပ်ပါ။







**NIH** Eunice Kennedy Shriver National Institute  
of Child Health and Human Development








\* သုံးစွဲသူ ထုတ်ကုန်ဘေးကင်းရေး ကော်မရှင် (CPSC) ၏ ဘေးကင်းရေး စံနှုန်းများကို လိုက်နာသော ကလေးပုခက်၊ ကလေးအိပ်ရာ၊ ခရီးဆောင်ပုခက် သို့မဟုတ် ကလေးကစားရာခြံကို အသုံးပြုရန် အကြံပြုထားသည်။ ကလေးပုခက် ဘေးကင်းရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အချက်အလက်များကို ပိုမိုသိရှိရန် CPSC၊ ဖုန်းနံပါတ် **1-800-638-2772** သို့ဖြစ်စေ၊ <http://www.cpsc.gov> တွင်ဖြစ်စေ ဆက်သွယ်ပါ။

# သင့်ကလေးအတွက် ဘေးကင်းသော အိပ်စက်မှု

မွေးကင်းစကလေး ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်း လက္ခဏာများ (SIDS)၊ အိပ်စက်ခြင်းနှင့်ဆက်စပ်သော မွေးကင်းစကလေးသေဆုံးရသည့် အခြားအကြောင်းရင်းများ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျှော့ချပါ

-  SIDS ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျှော့ချရန် အိပ်ရန်၊ တစ်ဖျားရန်နှင့် ညဘက်တွင် ကလေးကို ပက်လက်အနေအထားဖြင့် အမြဲသိပ်ပါ။
-  အိပ်စက်သည့်နေရာအတွင်း အခြားအိပ်ရာခင်းများ သို့မဟုတ် ပျော့ပျောင်းသော ပစ္စည်းများမရှိစေဘဲ အိပ်စက်နေသည့် အခင်းစွပ်ထားပြီး ဘေးအန္တရာယ်ကင်းကြောင်း အသိအမှတ်ပြုထားသည့် ကလေးပုခက်ထဲရှိ မွေရာ\* ကဲ့သို့သော အိပ်စက်ရန် ခိုင်မာပြန်ပြုပြီးသည့် မျက်နှာပြင်ကို အသုံးပြုပါ။
-  သင့်အခန်းကို ကလေးနှင့် မျှသုံးပါ။ ကလေးကို အခန်းထဲတွင် သင့်အိပ်ရာအနီး၌ ထားပါ။ မွေးကင်းစကလေးများအတွက် ရည်ရွယ်ထားသော သီးခြားမျက်နှာပြင်တစ်ခုပေါ်တွင် တစ်နှစ်သားအရွယ်အထိ ထားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သော်လည်း အနည်းဆုံး 6 လအရွယ်အထိ ထားပါ။
-  ပျော့ပျောင်းသော အရာဝတ္ထုများ၊ အရုပ်များ၊ ပုခက်အကာများ သို့မဟုတ် လျှော့တီလျော့ရဲဖြစ်နေသော အိပ်ရာခင်းများကို ကလေးအောက်၊ ကလေးအပေါ် သို့မဟုတ် ကလေးအိပ်သည့် မည်သည့်နေရာ၌မဆို မထားရပါ။

SIDS ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျှော့ချရန်အတွက် အမျိုးသမီးများသည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်သင့်သည်-





-  ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း ပုံမှန် ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှုကို ရယူပါ။
-  ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် သို့မဟုတ် ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းနှင့် ဆေးခြောက် အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် တရားမဝင်ဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
-  ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း ဆေးလိပ်မသောက်ရ။ သင့်ကလေးအနီးတစ်ဝိုက် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးရှိရာ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့် သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ခွင့်မပြုပါနှင့်။
-  SIDS ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျှော့ချရန် တစ်ဖျားအိပ်ချိန်များနှင့် ညဘက်အိပ်ချိန်တို့တွင် သင့်ကလေးကို ချိုလိမ်တပ်ပေးရန် စဉ်းစားပါ။
-  အိပ်နေစဉ်အတွင်း သင့်ကလေးကို အရမ်းပူအောင် မထားပါနှင့်။

Safe to Sleep® အစီအစဉ်အကြောင်း နောက်ထပ် အချက်အလက်များကို သိရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့ထံ ဆက်သွယ်ပါ-

**ဖုန်းနံပါတ်-** 1-800-505-CRIB (2742) | **ဖက်စ်-** 1-866-760-5947  
**အီးမေးလ်-** [SafetoSleep@mail.nih.gov](mailto:SafetoSleep@mail.nih.gov)  
**ဝက်ဘ်ဆိုက်-** <http://safetosleep.nichd.nih.gov>  
**စာပို့ရန်-** 31 Center Drive, 31/2A32, Bethesda, MD 20892-2425  
**ဖက်ဒရယ် ဆွံ့အနားမကြားသူများအတွက် ဖုန်းလိုင်း-** 7-1-1 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ



**SIDS ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျှော့ချရန် သင့်ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။**  
 မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်ရော ကလေးအတွက်ပါ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရှိပါသည်။ လူကြီးအိပ်သည့် အိပ်ရာပေါ်တွင် ကလေးကို နို့တိုက်နေစဉ် သို့မဟုတ် ချောသိပ်နေစဉ် သင်အိပ်ပျော်သွားပါက သင်နီးလာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သူ သို့မဟုတ် သူမကို သီးခြားအိပ်ရာတွင် ပြန်လည်ထားရှိပေးပါ။

-  သင့်ကလေး၏ ကာကွယ်ဆေးများနှင့် ပုံမှန် ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုများနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးသူထံမှ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။
-  ဘေးကင်းသော အိပ်စက်မှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များကို ဆန့်ကျင်သည့် ထုတ်ကုန်များ၊ အထူးသဖြင့် SIDS ဖြစ်နိုင်ခြေကို တားဆီးနိုင်သည့် သို့မဟုတ် လျှော့ချနိုင်သည်ဟု အခိုင်အမာဆိုထားသော အရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
-  SIDS ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျှော့ချရန် အိမ်တွင် နှလုံးစောင့်ကြည့်ကိရိယာ သို့မဟုတ် အသက်ရှူကိရိယာများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။
-  သင့်ကလေး နိုးနေချိန်တွင် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ကြီးကြပ်မှုဖြင့် ကလေးကို ဝမ်းလျားမှောက်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

\* သုံးစွဲသူ ထုတ်ကုန်ဘေးကင်းရေး ကော်မရှင် (CPSC) ၏ ဘေးကင်းရေး စံနှုန်းများကို လိုက်နာသော ကလေးပုခက်၊ ကလေးအိပ်ရာ၊ ခရီးဆောင်ပုခက် သို့မဟုတ် ကလေးကစားရာခြေကို အသုံးပြုရန် အကြံပြုထားသည်။ ကလေးပုခက် ဘေးကင်းရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အချက်အလက်များကို ပိုမိုသိရှိရန် CPSC ဖုန်းနံပါတ် **1-800-638-2772** သို့ဖြစ်စေ၊ <http://www.cpsc.gov> တွင်ဖြစ်စေ ဆက်သွယ်ပါ။

Safe to Sleep® သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ကျန်းမာရေးနှင့်  
ပြည်သူ့ဆေးကုသမှုဌာန၏ မှတ်ပုံတင်ထားသော ကုန်အမှတ်တံဆိပ်ဖြစ်သည်။

NIH ထုတ်ဝေမှု အမှတ် 18-HD-5759 | ဧပြီ 2018