



तपाईंको बच्चाको लागि सुरक्षित शयन



के तपाईंलाई थाहा थियो?

प्रत्येक वर्ष, धेरै टेनेसीका शिशुहरूको शयन-सम्बन्धी
कारणहरूले मृत्यु हुन्छ।

धेरैजसो मृत्युहरू रोकथामलायक हुन्छन्।



बाल चिकित्साको अमेरिकी एकेडेमीद्वारा सिफारिस गरिएका शयन-सम्बन्धी
मृत्युहरूलाई रोकथाम गर्ने मार्गनिर्देशनहरू निम्न छन्:

- रातको समयमा र सुत्ने समयमा बच्चालाई सधैं उत्तानो पार्नुहोस्। उत्तानो परेर सुत्ने बच्चाहरूको अचानक शशिको मृत्यु हुने सन्ड्रोम (सडिस) द्वारा मृत्यु हुने खतरा कम हुन्छ।
- बच्चाहरूलाई सधैं क्रबिमा सुताउनुपर्छ। बालबालकिको लागि अति सुरक्षित स्थान भनेको आमाबुवासँग इउटै कोठामा तर छुट्टै सुत्ने क्षेत्रमा एकलै हो।
- आफ्नो बच्चाको सुत्ने ठाँउबाट खुकुला वस्तु, नरम खेलौना र बसितरालाई टाढा राख्नुहोस्। बच्चाको सुत्ने ठाउँमा सरिनी वा बल्याङ्केटको प्रयोग नगर्नुहोस्। बच्चालाई टाइट फिटिङ्ग तन्ना भएको क्रबिमा मात्र सुताउनुपर्छ।
- रातको समयमा तपाईंको बच्चालाई बढिन्यानो नबनाउनुहोस्। बच्चाकाफ सुत्नको लागि हलुका लुगाहरू लगाइदनुपर्छ। कोठाको तापक्रमलाई हलुका कपडा लागेको वयस्कलाई सहज हुने खालको तहमा राख्नुहोस्।
- क्रबि बम्परहरूको प्रयोग नगर्नुहोस्। यनीहरूलाई चोटपटक घटाउँदैनन् र श्वासरोध गराउन सक्छन्।
- धुम्रपान त्याग्नुहोस्। दुबै गर्भावस्थामा र शशिको जन्मपछि धुम्रपान र सेकेण्ड ह्याण्ड धुम्रपान त्याग्नुपर्छ।
- कम्तीमा जीवनको प्रथम छ महनिसम्म स्तनपानलाई सिफारिस गरिन्छ। स्तनपान SIDS को घट्दो खतरासँग सम्बन्धित छ।



सुरक्षित शयनका
ABC हरू सम्झनुहोस्:
बच्चाहरूएकलै, उत्तानो
परेर र क्रिबमा सुत्नुपर्छ।

टेनेसी स्वास्थ्य वभाग
safesleep.tn.gov



Department of
Health



kidcentral tn
KIDCENTRALTN.COM