

एक सुरक्षित नींद का माहौल कैसा दिखता है?

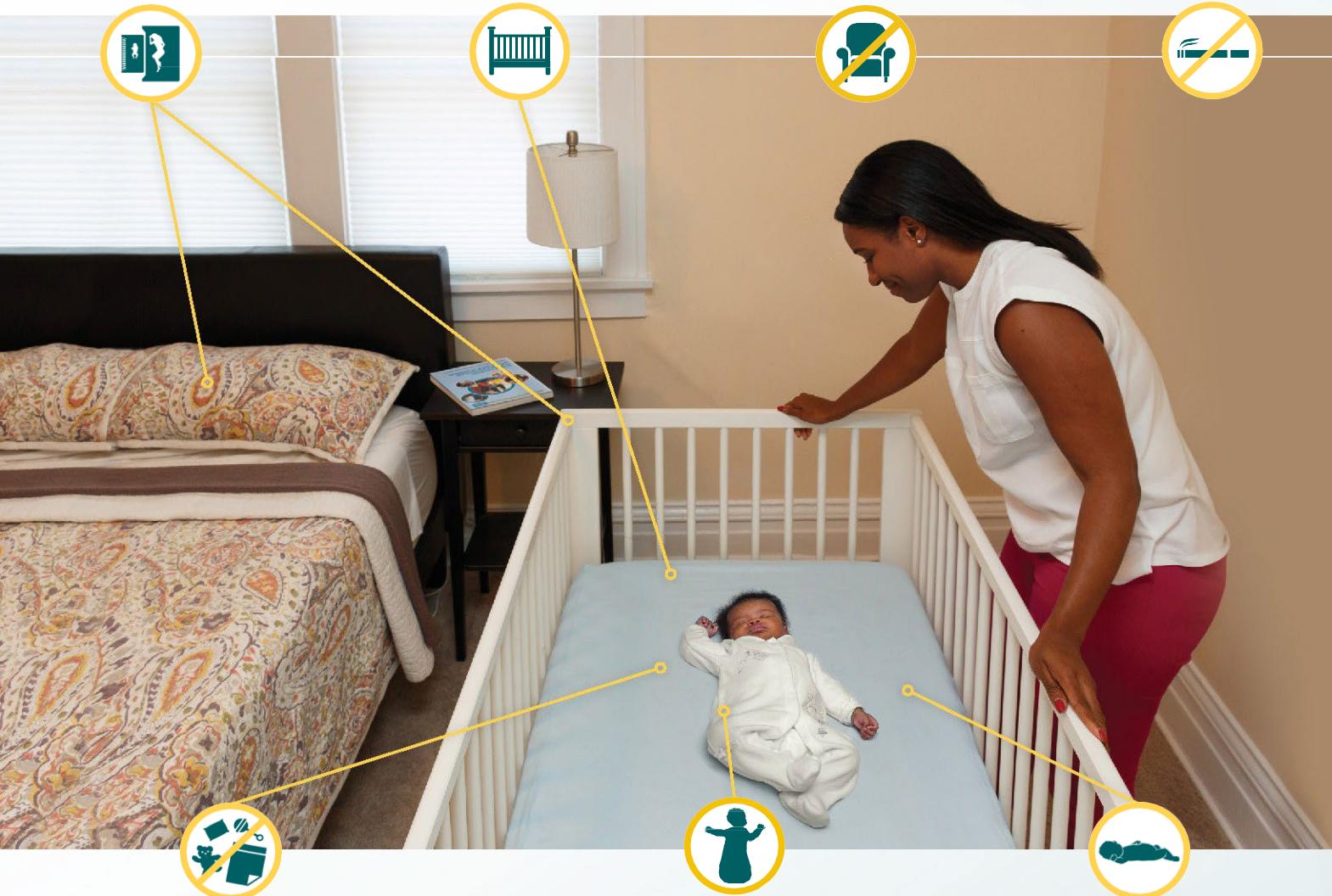
नीचे दी गई तस्वीर शिशु के लिए एक सुरक्षित नींद के माहौल को दर्शाती है।

बच्चे का सोने का स्थान उसी कमरे में है, जहां माता-पिता सोते हैं।

एक ठोस और सपाट सोने की सतह का उपयोग करें, जैसे कि सुरक्षा-स्वीकृत पालने (क्रिब) में गट्टा*, जिसे फिटेड शीट से ढका गया हो।

बच्चे को वयस्कों के बिस्तर पर, सोफे पर या कुर्सी पर अकेले, आपके साथ या किसी और के साथ नहीं सोना चाहिए।

अपने बच्चे के आस-पास धूमपान न करें या किसी और को धूमपान न करने दें।



अपने बच्चे के सोने के क्षेत्र में कहीं भी तकिए, कंबल, शिपस्टिक्सन या पालने के बम्पर न रखें।

अपने बच्चे के सोने के क्षेत्र से मुलायम वस्तुएं, खिलौने और ढीले बिस्तर को दूर रखें। सुनिश्चित करें कि बच्चे के सिर को कुछ भी न ढंके�।

अपने बच्चे को सोने के कपड़े पहनाएं, जैसे कि पहनने योग्य कंबल। ढीले कंबल का उपयोग न करें और उसे बहुत ज्यादा न लपेटें।

अपने बच्चे को हमेशा पीठ के बल लिटाएं, झापकी लेने के लिए और रात में।



Eunice Kennedy Shriver National Institute
of Child Health and Human Development



* उपभोक्ता उत्पाद सुरक्षा आयोग (CPSC) के सुरक्षा मानर्कों का पालन करने वाले पालने (क्रिब), बेसीनेट, पोर्टेबल पालने (क्रिब), या प्ले यार्ड की सिफारिश की जाती है। पालने की सुरक्षा के बारे में जानकारी के लिए, CPSC से 1-800-638-2772 या <http://www.cpsc.gov> पर संपर्क करें।

आपके शिशु के लिए सुरक्षित नींद

सडन इंफैट डेथ सिंड्रोम (सिड्स) और शिशु मृत्यु के अन्य नींद-संबंधी कारणों के जोखिम को कम करें



SIDS के जोखिम को कम करने के लिए बच्चे को झापकी लेने के लिए और रात में सुलाने के लिए हमेशा पीठ के बल लिटाकर सुलाएं।



एक ठोस और सपाट सोने की सतह का उपयोग करें, जैसे कि सुरक्षा-अनुमोदित पालने में गद्दा*, जिसे फिटेड शीट से ढका गया हो और नींद के क्षेत्र में कोई अन्य बिस्तर या नरम वस्तु न हो।



अपने कमरे को बच्चे के साथ साझा करें। बच्चे को अपने कमरे में अपने बिस्तर के करीब रखें, लेकिन शिशुओं के लिए डिजाइन की गई एक अलग सतह पर, आदर्श रूप से बच्चे के पहले वर्ष के लिए, लेकिन कम से कम पहले 6 महीनों के लिए।



नरम वस्तुएं, खिलौने, पालना बम्पर, या ढीले बिस्तर को बच्चे के नीचे, बच्चे के ऊपर या बच्चे के सोने के क्षेत्र में कहीं भी न रखें।

SIDS के जोखिम को कम करने के लिए महिलाओं को चाहिए:



गर्भावस्था के दौरान नियमित प्रसवरूप देखभाल प्राप्त करें।



गर्भावस्था के दौरान या बच्चे के जन्म के बाद धूम्रपान, शराब पीने और मारिजुआना या अवैध दवाओं का उपयोग करने से बचें।



गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान न करें, और अपने बच्चे के आस-पास या अपने बच्चे के वातावरण में धूम्रपान न करें या धूम्रपान न करने दें।



SIDS के जोखिम को कम करने के लिए अपने बच्चे को झापकी और रात की नींद के लिए पैसिफायर देने के बारे में सोचें।



नींद के दौरान अपने बच्चे को ज्यादा गर्म न होने दें।

सेफ टू स्लीप® अभियान के बारे में अधिक जानकारी के लिए, हमसे संपर्क करें:

फोन: 1-800-505-CRIB (2742) | **फैक्स:** 1-866-760-5947

ईमेल: SafetoSleep@mail.nih.gov

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

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

फ्रेडरल रिले सेवा: 7-1-1 पर डायल करें



SIDS के जोखिम को कम करने के लिए अपने बच्चे को स्तनपान कराएं। स्तनपान से मां और बच्चे दोनों को कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। अगर आप बच्चे को वयस्क बिस्तर पर दूध पिलाते या सुलाते समय सो जाते हैं, तो उसे जागते ही वापस अलग सोने के स्थान पर लिटा दें।



अपने बच्चे के ठीके और नियमित स्वास्थ्य जांच के बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के मार्गदर्शन का पालन करें।



ऐसे उत्पादों से बचें जो सुरक्षित नींद की सिफारिशों के विरुद्ध हैं, खासकर वे जो SIDS के जोखिम को रोकने या कम करने का दावा करते हैं।



SIDS के जोखिम को कम करने के लिए घर में हृदय या श्वास मॉनीटर का उपयोग न करें।



जब आपका बच्चा जाग रहा हो और कोई उसे देख रहा हो, तो उसे पेट के बल लिटाएं।

* उपभोक्ता उत्पाद सुरक्षा आयोग (CPSC) के सुरक्षा मानकों का पालन करने वाले पालने (क्रिब), बेसीनेट, पोर्टेबल पालने (क्रिब), या प्ले यार्ड की सिफारिश की जाती है। पालने की सुरक्षा के बारे में जानकारी के लिए, CPSC से 1-800-638-2772 या <http://www.cpsc.gov> पर संपर्क करें।