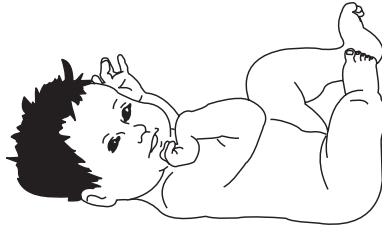


خوابیدن امن و بی خطر کودکان



در کنار خود کودک خود را امن و بی خطر بخوابانید

بعضی از مادران پس از زایمان و چند ماه بعد از آن کودک خود را روی تختخواب و در کنار خود می خوابانند. خوابیدن در کنار کودک برای بعضی از والدین یک انتخاب شخصی است. بعضی از خانواده ها برای ایجاد نزدیکی مادر و فرزند، شیر دادن کودک از سینه، و پاسخ سریعتر به گریه و احتیاجات کودک، خوابیدن با کودک خود را ترجیح می دهند. این صفحه برای چگونگی این کار و به منظور راهنمایی والدینی که با کودک خود می خوابند طراحی شده است.

- کودک خود را به پشت بخوابانید. به پشت خوابیدن بهترین حالت خواباندن برای کودک می باشد. مطمئن باشید که از هیچگونه وسیله ای برای نگهداشتن یا حائل کردن کودک خود استفاده نکنید.
- هنگام استفاده از بسیاری دارو های تجویزی یا دارو های بدون نسخه باید بسیار مراقب باشید. اگر شخصا از دارویی استفاده می کنید که باعث گیجی و خواب آلودگی، خواب سنگین، یا خستگی زیاد می شود، بهترین راه این است که کودک را در تختخواب خودش نزدیک تخت خود بخوابانید تا از امکان خوابیدن روی کودکان یا خفه کردن کودک خود جلوگیری کنید.
- مراقب نوع جنسی که برای و، سایل خواب استفاده می کنید باشید. بالش نرم و پُر مانند، اسباب بازیهای پارچه ای توپُر، مواد پلاستیکی و روکش تخت که ولو و آزاد باشد، می توانند کودک را خفه کنند و نباید در محل خواب کودک این وسایل استفاده شوند. کودک شما باید روی یک سطح محکم با روکش تشک کشیده شده بخوابد. از کشیدن لحاف و روکش یا پتوی کلفت بر روی کودک خود در هنگام خواب جلوگیری کنید.
- از استفاده از مشروبات الکلی یا مواد مخدر پرهیز کنید. اگر شما یا همسرتان مشروب الکلی نوشیده اید یا مواد مخدر استفاده کرده اید، کودک خود را با خودتان نخوابانید. الکل و مواد مخدر بر روی توانایی بیدار شدن با پاسخ گوئی شما به کودکان تاثیر می گذارد.

اطلاعات دیگر برای بی خطر خوابیدن کودک

- اجازت ندهید که هیچکس در اطراف کودک شما سیگار بکشد. دود سیگار بطور غیرمستقیم بر روی تنفس کودک تاثیر می گذارد و می تواند باعث اشکالات دستگاه تنفسی یا اشکالات دیگری برای سلامتی او بشود. اگر خودتان سیگاری هستید با کودکان در یک تخت نخوابید.
- از خواباندن کودک خود بر روی مبل، صندلی راحتی، تختخواب آبی، فوتان، یا نشیمن های راحتی خودداری کنید. این سطوح جاهای امنی برای خواباندن کودک نیستند زیرا امکان دارد که باعث خفگی یا گیر کردن کودک بشوند.
- از زبادی گرم کردن کودک پرهیزید. در هنگام خواب، کودک شما باید بسیار سبک لباس پوشیده باشد، حرارت اتاق باید باندازه ای باشد که یک بزرگسال با لباس سبک راحت باشد. از زبادی پوشاندن کودک خود پرهیز کنید، و هنگام لمس کردن کودکان نباید احساس داغی یا رطوبت بکنید.

این اطلاعات مربوط به بی خطر خوابیدن کودک، اهمیت مسئله نزدیکی مادر و فرزند و خانواده را تأیید می کند و از تمامی اقداماتی که سلامت و رهایی از خطر کودک را تشویق می کنند حمایت می کند. با دنبال کردن موارد بالا، شما در ایجاد یک محیط امن و سالم برای کودک خود کمک می کنید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد خوابیدن امن و بی خطر کودکان، لطفا با برنامه (Contra Costa SIDS) با شماره تلفن 313-6254 (925) تماس بگیرید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد شیر دادن از سینه لطفا با برنامه Contra Costa Breastfeeding با شماره تلفن رایگان 878-7766 (866) تماس بگیرید.