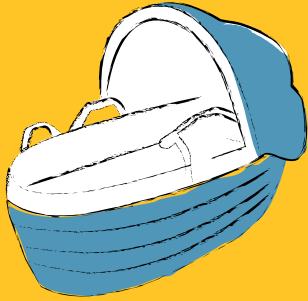


خواب ایمنی تربرای نوزادان

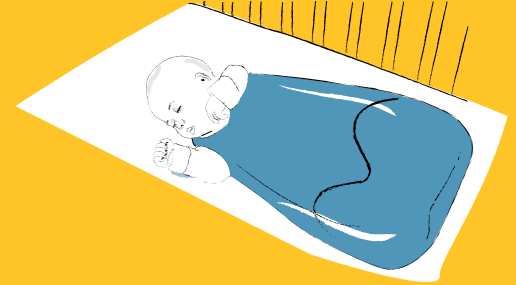
کارهایی که شما می توانید انجام دهید:



✓ در طول ۶ ماه اول نوزاد خود را در تختی جداگانه و یا در سبد خواب نوزاد در اتاق خواب خود بخوابانید



✓ در دوران بارداری و پس از تولد نوزاد خود را از دود و سیگار دورنگه دارید



✓ همیشه نوزاد خود را روی پشت او بخوابانید.

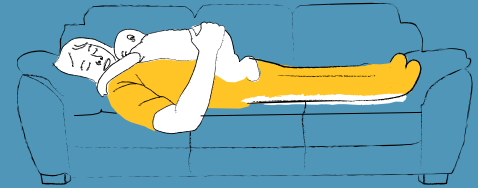
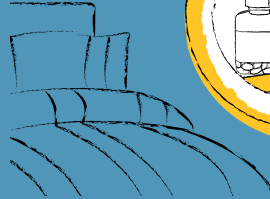


✓ یک تشک محکم، صاف، ضد آب و در شرایط سالم استفاده کنید



✓ در صورت توانایی، به نوزادتان شیر خودتان را بدهید

موقعی که باید از آن اجتناب کرد:



✗ مواظب باشید که نوزاد شما بیش از حد گرمش نشود

✗ در موقعی که نوزاد شما خوابیده است، سر و صورت او را نپوشانید و یا از ملافه و لحاف سبک استفاده نکنید

✗ اگر شما سیگار میکشید و یا مشروب و یا مواد مخدر استعمال میکنید، و یا اینکه نوزاد شما نوزاد نارس و با وزن کم به دنیا آمد، با او دریک تخت نخوابید.

✗ هرگز با نوزاد خود روی یک مبل و یا در یک صندلی به خواب نروید

شما باید این راهنمایی را نه تنها برای خواب شبانه، بلکه برای تمامی زمانهای چرت زدن، نیز دنبال کنید.

در صورت وجود هر گونه سوال و یا نگرانی شما میتوانید با ماما و یا مددکار خدمات بهداشت خود صحبت کنید، و یا با ما تماس بگیرید

ایمیل: info@lullabytrust.org.uk

تلفن: ۰۸۰۸ ۸۰۲ ۶۸۶ ۶

وبسایت: www.lullabytrust.org.uk

سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS)،
مرگ ناگهانی و غیرمنتظره نوزاد است که بدون
هیچ دلیل واضحی اتفاق میافتد و با اینکه ما هنوز
آگاهی برای جلوگیری کامل از سندرم مرگ
ناگهانی را نداریم، با این حال کاهش قابل توجه
اتفاق آن امکان پذیر می باشد.

این جزوه توسط موسسه اتحادیه لالایی تهیه شده است و اطلاعات فوق آخرین بار در ماه مارس ۲۰۱۳ به روزرسانی شد و محتوای آن توسط یونیف انگلستان تایید شده است.
شماره ثبت موسسه خیریه ۶۱ ۲۶۲۱ است. شماره ثبت شرکت ۰۱۰۰۰۸۲ است. این موسسه قبلا به نام موسسه مطالعات مرگ و میر نوزادان (FSID) شناخته میشد.