

குழந்தைகள் பத்திரமாக உறங்க

நீங்கள் செய்யக்கூடிய விடயங்கள்:



உங்கள் குழந்தையை எப்போதும் மல்லாக்காகப் படுத்து உறங்கவையுங்கள்



கர்ப்பகாலத்திலும் குழந்தைப்பேற்றுக்குப் பின்னரும் புகைத்தலைத் தவிருங்கள்



உங்கள் குழந்தையை, முதல் 6 மாதங்களுக்கு நீங்கள் உறங்கும் அதே அறையில், ஒரு தனித்தொட்டிலில் அல்லது மோஸஸ் பேழையில் உறங்க வைப்புகள்



உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டுங்கள்



நல்ல நிலையில் உள்ள உறுதியான, தட்டையான, நீர்புகாத மெத்தைையைப் பயன்படுத்துங்கள்



தவிர்க்கவேண்டிய விடயங்கள்:



- ✗ ஒருபோதும் உங்கள் குழந்தையுடன் சோபா அல்லது சாய்மனை நாற்காலி ஒன்றில் உறங்காதீர்



- ✗ நீங்கள் புகை, மது அல்லது போதைப்பொருள் பாவனையாளரானால், அல்லது உங்கள் குழந்தை உரிய பேற்றுக்காலத்துக்குமுன் பிறந்தவரானால் அல்லது பிறக்கும்போது நிறை குறைந்தவராக இருந்தால் உங்கள் குழந்தை உறங்கும் அதே கட்டிலில் படுத்துறங்காதீர்



- ✗ உங்கள் குழந்தையின் உடற்கூடு அதிகரிப்பதைத் தவிருங்கள்
- ✗ உங்கள் குழந்தை உறங்கும்போது அதன் முகத்தைபோ தலையைபோ மூடிமறைக்காதீர். அல்லது தளர்ச்சியான படுக்கை விரிப்பை பயன்படுத்தாதீர்

இரவுநேர உறக்கத்தின்போது மட்டுமின்றி, அனைத்துத் தூக்கங்களின்போதும் நீங்கள் தரப்படும் ஆலோசனையை ஏற்று நடத்தல் வேண்டும்

குழந்தை ஒன்று சடுதியாக, எதிர்பாராத வகையில், காரணம் தெரியாமல் இறப்பதை, Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) என்பார்கள். SIDS ஐ எப்படி முற்றாகத் தடுப்பது என்பது பற்றி இதுவரை எங்களுக்குத் தெரியாதபோதிலும், தரப்படும் ஆலோசனையைப் பின்பற்றி நடப்பதன் மூலம் அத்தகைய இறப்புக்கான சந்தர்ப்பங்களை கணிசமான அளவு குறைக்கமுடியும்.

* உங்கள் கேள்விகள், கவலைகள் ஏதும் பற்றி நீங்கள் உங்கள் மருத்துவமனையுடன் அல்லது உடல்நல வருகையாளருடன் பேசலாம் அல்லது அவை பற்றி எங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்

மின்னஞ்சல்: info@lullabytrust.org.uk

தொலைபேசி: 0808 802 6869

இணையத்தளம்: www.lullabytrust.org.uk

இப்பிரசுரம் Lullaby Trust ஆல் தயாரிக்கப்பட்டது. தரப்பட்டுள்ள தகவல்கள் 2013 மார்ச் மாதம் இறுதியாகப் புதுப்பிக்கப்பட்டன. சொற்பயன்பாடு UNICEF UK எனப்படும் பதிவு பெற்ற அறநிறுவனம் இல: 2621 ஆல் அங்கீகரிக்கப்பட்டது. கம்பனி பதிவு இல: 0100082, முன்னாள் சிக் மரண ஆய்வு தாபனம் (The Foundation for the Study of Infant Deaths (FSID).