

अपने शिशु को अधिक सुरक्षित रूप से सोने में मदद करें

अपने शिशु के लिए सोने का सुरक्षित स्थान बनाकर नींद से संबंधित मृत्यु के कारणों के जोखिम को कम करें

अपने शिशु को हर बार सोने-ऊँघने और रात के समय उसकी पीठ के बल लिटाएं



शिशुओं को कंबल या खिलौनों के बिना पालने में ठोस मैट्रेस पर सुलाना चाहिए



आपकी अपने शिशु के साथ सोने की सिफारिश नहीं की जाती - कमरा साझा करें, बिस्तर नहीं

यदि शिशु मेरे साथ नहीं सोएगा, तो मैं उसे स्तनपान कैसे करा पाऊंगी?

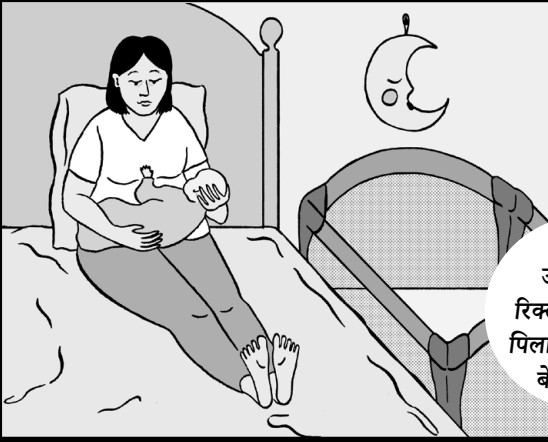


एक आइडिया तो यह है कि आप उसके पालने को अपने बिस्तर के

पास रखें ताकि रात में उसे दूध पिलाने के लिए आप आसानी से उसे उठा सकें और फिर उसके पालने में उसे वापस लिटा सकें।



जब आप उनींदी हों, तब सोफे और रिक्लाइनर आपके शिशु की देखभाल करने के लिए सुरक्षित स्थान नहीं होते



यदि मुझे अपने शिशु के साथ नींद आ जाए, तो क्या होगा?

यदि मैं उसे सोफे या रिक्लाइनर पर दूध पिलाऊँ, तो क्या यह बेहतर होगा?

यदि आपको नींद आ जाती है, तो जैसे ही आप जागें तब शिशु को वापस उसके सोने के स्थान पर लिटा दें।

अलार्म सेट करने से भी आपको मदद मिल सकती है।

भारी-भरकम बिस्तर के बिना अपने बिस्तर में अपने शिशु की देखभाल करना ज्यादा सुरक्षित होता है।



अपने बच्चे को धुएं और वेप से बचाएं

क्या मेरे बच्चे के आसपास ई-सिगरेट पीना सही है?

सारे धुएं और वेप को आपके शिशु से और जहाँ वह सोता है, उस स्थान से दूर रखा जाना चाहिए।

रसायन नींद के दौरान आपके शिशु की मृत्यु के जोखिम को बढ़ा सकते हैं।



यदि मैं कोई ऐसी दवा ले रही हूँ जिससे नींद आती है तो क्या होगा?

आपको नींद दिलाने वाले नशीले पदार्थों या दवाओं का इस्तेमाल शिशु के साथ आपके सोने को और ज्यादा खतरनाक बना देता है।



कमरा साझा करें, बिस्तर नहीं।

तंबाकू छोड़ने में मदद चाहिए? QuitlineNC.com से या 1-800-QUIT-NOW से संपर्क करें
नशीले पदार्थों के इस्तेमाल के मामले में मदद चाहिए? AlcoholDrugHelp.org या 1-800-688-4232 पर संपर्क करें