သင့်ကလေးအတွက် ဘေးကင်းသော အိပ်စက်ခြင်း

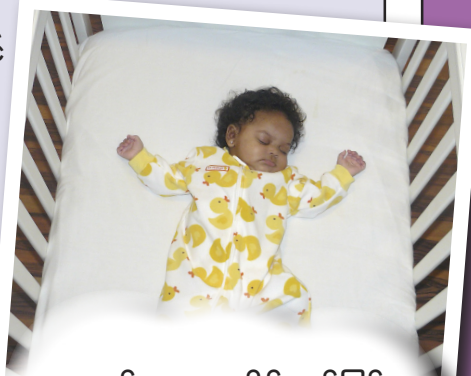
သင်သိသလား။

နှစ်စဉ် တင်နက်ဆီ ကလေးအများအပြား အိပ်စက်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းရင်းများကြောင့် သေဆုံးကြရသည်။

ယင်း သေဆုံးမှုအများစုမှာ ကာကွယ်နိုင်သည်။

အိပ်စက်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သော သေဆုံးမှုများကို ကာကွယ်ရန် အောက်ပါ လမ်းညွှန်ချက်များကို အမေရိကန် ကလေးကုသရေး အကယ်ဒမီက အကြံပြုထားသည်။

- ညနှင့် ခေတ္တအိပ်စက်ချိန်များတွင် ကလေးများကို အစဉ်အမြဲ သူတို့၏ နောက်ကျောများပေါ်တွင် (ပက်လက်) ထားပါ။ နောက်ကျောများပေါ်တွင် အိပ်စက်သော ကလေးများသည် မွေးကင်းစ ရုတ်ရက် သေဆုံးခြင်း လက္ခဏာစု (SIDS) ကြောင့် သေဆုံးနိုင်ချေ နည်းပါးသည်။
- ကလေးများကို အစဉ်အမြဲ ပုခက်အတွင်း အိပ်စေသင့်သည်။ ကလေးအတွက် ဘေးကင်လုံခြုံမှု အရှိဆုံးနေရာမှာ မိဘများနှင့် အခန်းတစ်ခုတည်းအတွင်းတွင် ဖြစ်သော်လည်း သီးခြား အိပ်စက်ရာ နေရာတွင် တစ်ဦးတည်း ဖြစ်သည်။
- ချည်နှောင်တပ်ဆင်ထားခြင်းမရှိသော အရာများ၊ ပျော့သော အရုပ်များ နှင့် အိပ်ယာခင်းများကို ကလေး၏ အိပ်စက်ခြင်း ဧရိယာ အပြင်ဖက်တွင် ထားပါ။ ကလေးအိပ်စက်သည့် ဧရိယာအတွင်း ခေါင်းအုံးများနှင့် စောင်များ မသုံးပါနှင့်။ ကလေးသည် တင်းကြပ်စွာ အခင်းခင်းထားသော ပုခက်အတွင်းတွင် အိပ်သင့်သည်။
- ညပိုင်းတွင် ကလေးကို အပူမလွန်ပါစေနှင့်။ အိပ်စက်ရန်အတွက် ကလေးကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဝတ်ဆင်ပေးရမည်။
- ပုခက်ပတ်လည် အကာများကို မသုံးပါနှင့်။ ယင်းမှာ ထိခိုက်မှုကို လျော့မချနိုင်ဘဲ အသက်ရှူပိတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မိခင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း နှင့် ကလေးမွေးပြီးနောက် တဆင့်ခံ ဆေးလိပ်မီးခိုးရခြင်း နှစ်ခုစလုံးကို ရှောင်ကျဉ်သင့်သည်။
- အနည်းဆုံး ဘဝ၏ ပထမ ခြောက်လတွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် အကြံပြုသည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် SIDS ဖြစ်နိုင်ချေကို လျော့ကျစေသည်။



ဘေးကင်းသော အိပ်စက်ခြင်း ABC ကို သတိရပါ။
ကလေးသည် တစ်ဦးတည်း (Alone) နောက်ကျောပေါ်တွင် (on their Back) ပုခက်တွင်းတွင် (in a Crib) အိပ်သင့်သည်။

တင်နက်ဆီ ကျန်းမာရေး ဌာန
safesleep.tn.gov

Department of Health Authorization No. 343124 No. of copies: 6,0011 This public document was promulgated at a cost of $.03 per copy. 03/16

TN Department of Health

kidcentral tn
KIDCENTRALTN.COM