

# خواب ایمنی تربرای نوزادان

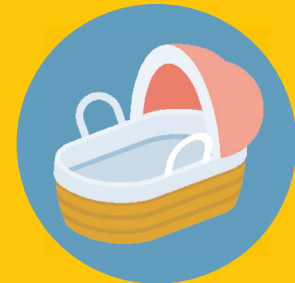
کارهایی که شما می توانید انجام دهید:



همیشه نوزاد خود را روی پشت او بخوابانید. ✓



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



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



کودکتان را با شیر طبیعی خود شیر دهید. ✓



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



## مواقعی که باید از آن اجتناب کرد:



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



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 در یک تخت نخوابید.



مواظب باشید که نوزاد شما بیش از حد گرم نشود  
در مواقعی که نوزاد شما خوابیده است، سر و صورت او را نپوشانید و یا از ملافه و لحاف سبک استفاده نکنید

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

لینیمیا: [info@lullabytrust.org.uk](mailto:info@lullabytrust.org.uk)  
تلفن: ۰۸۰۸ ۸۰۲ ۶۸۶ ۶

تایاسوب: [www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)

سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (p f i p)،  
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