



သင့်ကလေးအတွက် ဘေးကင်းသော အိပ်စက်ခြင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကို မည်သို့ ဖန်တီးရမည်နှင့် ပတ်သက်၍

အချက်အလက်များ ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဝင်ရောက် လေ့လာရန်

UVMHealth.org/SafeSleep
 အမေရိကန် ကလေးဆေးပညာဆိုင်ရာ
 အကယ်ဒမီ



HealthyChildren.org
 အမေရိကန် လူသုံးကုန်ပစ္စည်းများ
 ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ကော်မရှင်

CPSC.gov
 Safe Infant Sleep
SafeInfantSleep.org
 Charlie's Kids
CharliesKids.org
 Kids for Cribs ၏
CribsforKids.org
 The Period of Purple Crying



**ဘေးကင်းစွာ
 အိပ်စက်ခြင်း**



ကူညီပံ့ပိုးမှု ရှာဖွေခြင်း

ကလေးငယ်အတွက် မကြာခင် အိပ်ရာနိုးခြင်းက ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော်လည်း ယင်းက မိဘများအတွက် အလွန်ခက်ခဲနိုင်သည်။ အိပ်ရေးပျက်ခြင်းက ဘေးကင်းသောအိပ်စက်ခြင်းအလေ့အထများကို လိုက်နာရန် ခက်ခဲစေနိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် အခက်အခဲရှိနေလျှင် အကူအညီတောင်းခံရန် အရေးကြီးပါသည်။

- သင့်ကလေး၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ဆက်စပ်သည့် နည်းဗျူဟာများအကြောင်း သင်၏ ကလေးအထူးကု ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။
- သင်တစ်ရေးအိပ်နေစဉ် သို့မဟုတ် အိပ်ပျော်နေစဉ် ကလေးငယ်ကို စောင့်ကြည့်ရန် မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေများ သို့မဟုတ် သင်ယုံကြည်ရသည့်သူတစ်ယောက်ကို တောင်းဆိုပါ။
- PCAVT ၏ မိဘ အကူအညီလိုင်း 1-800-CHILDREN (244-5373)။



* ကလေးဝတ်လို့ရသည့် စောင် သို့မဟုတ် ကလေးအနီးကို အသုံးပြုပါက "အလေးချိန်ပါသည်" ဟု အညွှန်းတမ်းထားကြောင်း သေချာပါစေ။
 အမေရိကန် ကလေးဆေးပညာဆိုင်ရာ အကယ်ဒမီက "အလေးချိန်ပါသည်" ဟု အညွှန်းတမ်းထားသည့် အိပ်ရာဝင် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများသည် ဘေးအန္တရာယ် မကင်းကြောင်း သတ်မှတ်ထားပါသည်။

ဘေးကင်းသည့် အိပ်စက်ရန်နေရာကို ဖန်တီးခြင်း



တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးများသည် ချော့၍မရ ဖြစ်နေနိုင်ပြီး ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ပြဿနာမဟုတ်ပါ။ ထိုအရာက ကလေးတစ်ဦး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို မထိခိုက်စေပါ။ သင်စိတ်မိစီးနေပါက သို့မဟုတ် စိတ်ထိခိုက်နေပါက သင့်ကိုယ်သင် ဦးစွာ ဂရုစိုက်ပြီး ကလေးငယ်ကို ဘေးကင်းသည့် ပုခက်ထဲတွင် ထားရှိပါ။ သင့်အတွက် အနားယူရန် နေရာလိုအပ်နေပါက ငိုခြင်းသည် အန္တရာယ် မဖြစ်စေနိုင်ပါ။

ကလေးငယ်သည် ညီညာသည့် မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ပက်လက်အနေအထားဖြင့် တစ်ယောက်တည်း အိပ်သည်။

ကလေးငယ်သည် ပုခက်၊ ကလေးပုခက်အတွင်း အိပ်သည်။ ခရီးဆောင် ပုခက် သို့မဟုတ် ကစားသည့် ခြံဝန်း* အတွင်း အိပ်သည်။

ခေါင်းအုံးများ၊ စောင်များ၊ မှိုသွပ်အရပ်များ၊ ပက်လက်ကုလားထိုင်၊ ချိုလိမ်ကြိုးနှင့် တွဲလျက်အရာများ စသည့် စိတ်မချရသော အိပ်စက်မှု အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားထားပါ။

သင့်အိပ်ရာမဟုတ်ဘဲ သင့်အခန်းကို မျှဝေပါ

ချိုလိမ်ပေးပါ

တစ်ဆက်တည်းချုပ်ထားသည့် ညအိပ်ဝတ်/ ဝတ်စုံ သို့မဟုတ် ကလေးပတ်စောင်တစ်မျိုးကို အသုံးပြု၍ သင့်ကလေးငယ်ကို နွေးနွေးထွေးထွေးနှင့် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်အောင်ထားပါ*



အခန်းအား မျှဝေအသုံးပြုခြင်း

ကလေးငယ်သည် သင့်အခန်းကို မျှဝေအသုံးပြုသင့်သော်လည်း သင့်အိပ်ရာကို မျှဝေအသုံးမပြုသင့်ပါ။

အခန်းကို မျှဝေအသုံးပြုခြင်းဆိုသည်မှာ သင့်ကလေး၏ ကလေးအိပ်ရာ၊ ကစားသည့်ခြံဝန်း သို့မဟုတ် ကလေးပုခက်ကို သင့်အိပ်ခန်းထဲတွင်ထားပြီး အနည်းဆုံး ပထမ 6 လကြာအောင် သင့်အိပ်ရာအနီးတွင် ထားရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် သင့်ကလေးကို နှစ်သိမ့်ရန် သို့မဟုတ် အစာကျွေးရန် ပိုမိုလွယ်ကူစေပြီး နောက်ပိုင်း သင်အိပ်ရန်အဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ သူတို့ကို သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်အိပ်ရာနေရာ၌ ထားပါ။

သင့်ကလေး အိပ်ရာပေါ် ရှိနေစဉ် သင်အိပ်ပျော်သွားနိုင်ခြေရှိပါက သင့်ကလေးငယ်၏ မျက်နှာ၊ ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းကို ဖုံးအုပ်စေနိုင်သော သို့မဟုတ် သူတို့ကို အပူလွန်ကဲစေနိုင်သော ခေါင်းအုံးများ၊ အိပ်ရာခင်းများ၊ စောင်များ သို့မဟုတ် အခြားပစ္စည်းများ မရှိစေရန် သေချာအောင် လုပ်ပါ။ သင်နီးလာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သင်၏ကလေးကို သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်အိပ်ရာထဲသို့ ရွှေ့ပေးပါ။

အခြားနေရာများတွင်လည်း သင့်ကလေးငယ်နှင့်အတူ အိပ်ပျော်သွားခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။ မွေးကင်းစကလေးငယ်များသည် ဆိုဖာ၊ ပျော့ပျောင်းသော လက်တင်ကုလားထိုင် သို့မဟုတ် ကုရှင်ပေါ်တွင် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် အိပ်သောအခါ အိပ်စက်ခြင်းနှင့်ဆက်စပ်သော မွေးကင်းစကလေး သေဆုံးမှု အန္တရာယ်သည် ပိုများပါသည်။

သင်သည် အရက်သောက်ထားပါက သို့မဟုတ် ဆေးခြောက်၊ တရားမဝင်မူးယစ်ဆေးဝါးများ သို့မဟုတ် ငိုက်မျဉ်းခြင်းကို ဖြစ်စေသော သို့မဟုတ် အိပ်ပျော်ခြင်းကို သက်ရောက်မှုရှိစေသော ဆေးတစ်ခုခုကို အသုံးပြုထားပါက သင့်ကလေးနှင့် အိပ်ရာကို မျှဝေအသုံးမပြုရန် အထူးအရေးကြီးသည်။

သင့်ကလေးသည် ကားထိုင်ခုံ၊ ကလေးလက်တွန်းလှည်း၊ ဒါန်း၊ မွေးကင်းစကလေး ချိပိုးအိတ် သို့မဟုတ် ချီသိုင်းအဝတ်ထဲတွင် အိပ်ပျော်သွားပါက သူတို့ကို တောင့်တင်းသော အိပ်စရာ မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ပက်လက်အနေအထားဖြင့် တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံးချပါ။

* လူသုံးကုန်ပစ္စည်းများ ဘေးကင်းလိုခြံရံရေး ကော်မရှင်က အတည်ပြုပြီးဖြစ်သည်