

# خواب مصون



## برای کسب معلومات بیشتر

در رابطه با چگونگی ایجاد یک محیط خواب مصون  
برای طفل، مراجعه کنید به



[UVMHealth.org/SafeSleep](http://UVMHealth.org/SafeSleep)

آکادمی اطفال امریکا  
[HealthyChildren.org](http://HealthyChildren.org)

کمیسیون مصونیت محصولات مصرفی ایالات متحده

[CPSC.gov](http://CPSC.gov)

خواب مصون نوزاد

Safe Infant Sleep

[SafeInfantSleep.org](http://SafeInfantSleep.org)

Charlie's Kids

[CharliesKids.org](http://CharliesKids.org)

اطفال و نوجوانان برای گهواره ها

[CribsforKids.org](http://CribsforKids.org)

دوره گریه بنفش



\* اگر از کیسه خواب یا قنداق  
استفاده می کنید، مطمئن شوید  
که روی آن لیبل زده نشده باشد  
"وزن دار".

آکادمی اطفال امریکا وسایل  
خواب "وزن دار"  
را غیر مصون معرفی کرده  
است.



## یافتن حمایت

در حالی که بیدار بودن مکرر برای نوزاد طبیعی و مفید است، اما برای والدین بسیار سخت است.

کمبود خواب می تواند باعث شود که پیروی از شیوه های خواب مصون را دشوار کند. اگر مشکل دارید، مهم است که به دنبال حمایت باشید.

- با متخصص اطفال خود در مورد استراتژی های خاص برای نیازهای کودک خود صحبت کنید.
- از اعضای خانواده، دوستان یا شخصی که به او اعتماد دارید بخواهید هنگام خواب کوتاه شما یا استراحت کردن شما، از نوزاد مواظبت کند.
- خط تماس والدین 1-800-PCAVT 1-800- (244-5373).

## ایجاد فضای مصون برای خواب



گاهی اوقات نمی توان نوزادان را آرام کرد و این کدام مشکل ندارد. این کار به رشد طفل آسیب نمی رساند. اگر استرس دارید یا بیش از حد خسته هستید، ابتدا مراقب خود باشید و اجازه دهید طفل در مصونیت گهواره بماند. اگر به فضا نیاز دارید گریه مضر نیست.

## شریک سازی اتاق

اتاق شما با طفل شریکی باشد اما تخت خواب تان شریکی نباشد.

شریک سازی اتاق به این معنی است که تخت نوزاد، جای بازی یا تخت خواب را در اتاق خواب خود نزدیک به تخت خود برای حداقل 6 ماه اول نگه دارید. این کار به آرام کردن یا غذا دادن به نوزاد را آسان تر می کند و سپس وقتی آماده خواب هستید، او را در جای خواب خودش قرار دهید.

اگر این امکان وجود دارد که هنگامی که طفل در تخت خواب خودتان است، شما به خواب بروید، مطمئن شوید که هیچ بالشتی، لحاف، کمپل یا هر وسیله دیگری که صورت، سر و گردن طفل شما را ببوشاند یا بیش از حد گرم کند وجود نداشته باشد. پس از این که از خواب بیدار شدید بلا فاصله نوزاد را به تخت خودش ببرید.

همچنین از خوابیدن با نوزاد در نقاط دیگر خودداری کنید. خطر مرگ نوزاد ناشی از خواب زمانی بیشتر می شود که نوزادان با فردی روی فرنیچر، چوکی نرم یا کوسن می خوابند.

اگر الکل نوشیده اید، چرس، دواهای غیرقانونی یا هر دوا که باعث خواب آلودگی می شود یا بر خواب تأثیر می گذارد، استفاده کرده اید، بسیار مهم است که تخت خواب را با نوزاد شریک نسازید.

اتاق خود را به اشتراک بگذارید، نه تخت خواب خود را

چوشک بدهید

با استفاده از یک تخت خواب/ یک کیسه خواب یک تکه ای، طفل خود را راحت و گرم نگاه کنید\*

طفل صرف به پشت خود در یک سطح هموار می خوابد

طفل در یک گهواره، تخت، می خوابد تخت قابل حمل یا حیاط بازی\* می خوابد

محصولات غیرمصون خواب مانند بالشت، کمپل، حیوانات بازی، چوکی یا بند/ضمایم چوشک را دور کنید



اگر طفل شما در سیت موتر، کراچی طفل، زانگو، کریر نوزاد یا گازک به خواب رفت، او را در اسرع وقت به یک سطح خواب محکم روی پشت خود ببرید.

Dari