



## सहायता प्राप्त गर्ने

शिशु बारम्बार ब्युँझिनु सामान्य र स्वस्थ नै हुने भए तापनि शिशु ब्युँझिराख्दा आमाबुबालाई भने धेरै गाह्रो हुन सक्छ । निद्राको कमीले निद्राका सुरक्षित अभ्यासहरू पालना गर्न गाह्रो महसुस गराउन सक्छ । यदि तपाईंलाई गाह्रो भइरहेको छ भने सहायताका लागि सम्पर्क गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

- आफ्नो शिशुका आवश्यकताहरू अनुसारका विशेष रणनीतिहरूका बारेमा आफ्नो बाल रोग विशेषज्ञसँग कुराकानी गर्नुहोस् ।
- उनको मुखमा प्यासिफायर राखिदिनुहोस् वा चुस्रमा मद्दत गर्नका लागि उनलाई आफ्नो हात आफ्नो मुखमा राख्नमा मद्दत गर्नुहोस् ।
- PCAVT को अभिभावक हेल्पलाइन 1-800-CHILDREN (244-5373) ।

## थप जानकारी

आफ्नो शिशुका लागि सुरक्षित सुत्ने वातावरण कसरी निर्माण गर्ने भन्ने बारेमा यहाँ जानुहोस्:

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



अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्स

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

अमेरिकी उपभोक्ता उत्पादन सुरक्षा आयोग

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

सेफ इन्फ्यान्ट स्लिप

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

चार्लिज किड्स

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

किड्ज फर क्रिब्स

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

द पिरियड अफ पर्पल क्राइड



\*स्लिप स्याक वा स्वाडल प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने तिनीहरूमा "भारी" लेबल गरिएको छैन भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् । "भारी" सुत्ने सामग्रीहरूलाई अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्सद्वारा असुरक्षित भनेर पहिचान गरिएको छ ।

सुरक्षित  
साथ  
सुताउने



सुत्ने सुरक्षित स्पेस बनाउने तरिका



कहिलेकाहीं शिशुहरूलाई शान्त बनाएर फेरि सुताउन सकिँदैन र यो सामान्य कुरा नै हो । यसले शिशुको विकासमा असर गर्दैन । यदि तपाईं तनावमा वा थकित हुनुहुन्छ भने पहिले आफ्नो ख्याल राख्नुहोस् र शिशुलाई सुरक्षितसाथ क्रिबमै रहिरहन दिनुहोस् । यदि तपाईंलाई आफ्नो लागि ठाउँ चाहिएको छ भने शिशु रोएर असर पर्दैन ।

## कोठा साझा गर्ने

शिशुलाई आफ्नो बिस्तारामै नभई आफ्नो कोठामा सुताउनुहोस् ।

कोठा साझा गर्नु भनेको शिशुलाई कम्तीमा पहिलो 6 महिनासम्म आफू सुत्ने कोठामा आफ्नो बिस्ताराको नजिक आफ्नो शिशुको क्रिब, प्ले यार्ड वा बेसिनेटमा राख्नु हो । यसरी शिशुलाई एउटै कोठामा राख्दा आफ्नो शिशुलाई शान्त राख्न वा खुवाउन सजिलो हुन्छ र त्यसपछि तपाईं सुत्नका लागि तयार भएपछि शिशुलाई आफ्नै सुत्ने ठाउँमा राखिदिनुहोस् ।

यदि तपाईंको शिशु तपाईंकै बिस्तारामा भएको बेला तपाईं सुत्न सक्ने कुनै सम्भावना छ भने तपाईंको शिशुको अनुहार, टाउको र घाँटी छोप्न सक्ने कुनै पनि तकिया, तन्ना, ब्लान्केट वा अन्य कुनै पनि वस्तुहरू छैनन् भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस् । तपाईं उठ्ने बित्तिकै तपाईंको बच्चालाई उनकै बिस्तारामा सारिन्छ भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

अन्य ठाउँहरूमा पनि आफ्नो शिशुसँग सँगै नसुत्नुहोस् । शिशुहरू कसैसँग सोफा, नरम कुर्सी वा कुसनमा सुतेको बेला निद्रासँग सम्बन्धित शिशु मृत्युको जोखिम एकदमै बढी हुन्छ ।

तपाईंले मदिरा सेवन गर्नुभएको छ वा गाँजा, अवैध लागूपदार्थ वा निद्रा लाग्ने वा निद्रालाई असर पार्ने कुनै औषधि प्रयोग गरिरहनुभएको छ भने आफ्नो बच्चालाई आफूसँग नसुताउनु थप महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

यदि तपाईंको शिशु कारको सिट, स्ट्रोलर, स्विड, इन्फ्यान्ट क्यारियर वा स्लिड-मा निदाएका छन् भने जतिसक्दो चाँडो उनलाई ठोस सुत्ने सतहमा उतार्नु परेर सुताउनुहोस् ।

आफ्नो बिस्तारामा नभई आफ्नो कोठामै सुताउनुहोस्

प्यासिफायर र दिनुहोस्

आफ्नो शिशुलाई वन पिस स्लिपर/ सुट वा स्लिप स्याक लगाइदिएर आरामदायी राख्नुहोस्\*



शिशु समतल सतहमा उत्तानो परेर एकलै सुत्छन्

शिशु क्रिब, बेसिनेट, पोर्टेबल क्रिब वा प्ले यार्डमा सुत्ने गर्छन्\*

सिरानी, कम्बल, खेलौना जनावर, लाउन्जर वा प्यासिफायर कोर्ड/अट्याच्मेन्टहरू जस्ता सुत्नलाई असुरक्षित हुने वस्तुहरू हटाउनुहोस् ।

\* अनुमोदित उपभोक्ता उत्पादन सुरक्षा आयोग