

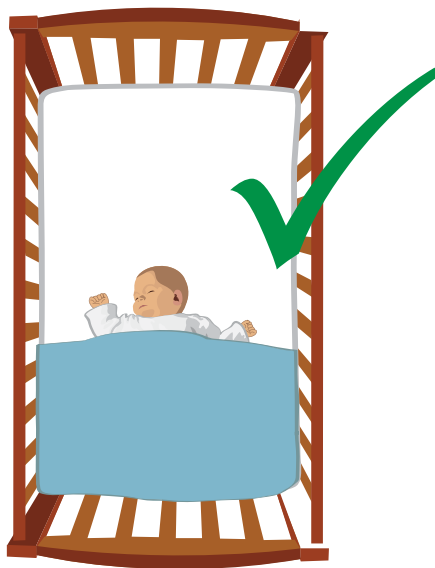
کم کردن خطر سیندروم مرگ ناگهانی طفل (سیدز) Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)

خواباندن طفل به پشت



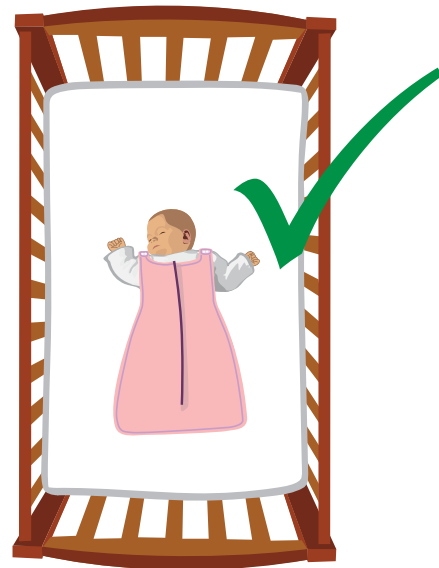
خواباندن طفل به یک طرف یا به روی شکم خطر سیدز را افزایش می دهد

سر و صورت را باز بگذارید



طفل به پشت.
پاهای طفل به طرف انتهای تخت.
کمپل بطور محکم در طرفین
تخت بند شود.

یا



از یک کیسه خواب سالم که دارای
سوراخ هایی برای گردن و بازو
ها هست، استفاده کنید

پوشاندن سر یا صورت طفل خطر سیدز را افزایش می دهد

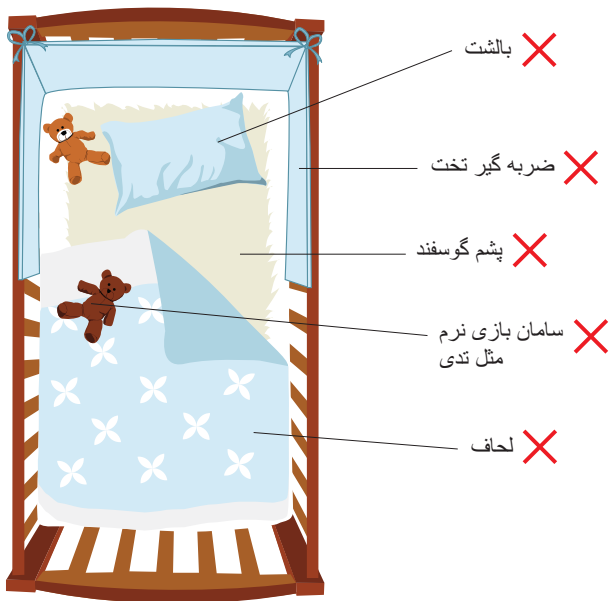
سیگرت نکشیدن قبل یا بعد از ولادت

سیگرت کشیدن در حین بارداری و در اطراف طفل بعد از ولادت خطر سیدز را افزایش می دهد.

برای ترک کردن سیگرت از طریق داکتر، نرس تان یا با تماس گرفتن با کویت لاین Quitline با نمبر 13 1848 کمک گرفته می توانید.



تخت خواب نرم یا باد کرده نباشد

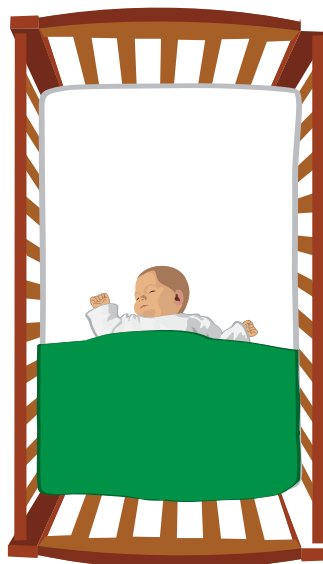


سطوح نرم خطر سیدز را افزایش می دهد



تخت باید با استاندارد استرالیا مناسب باشد (AS2172)

تتشک باید محکم باشد و اندازه آن برای تخت درست باشد



✓ نوزاد به پشت باشد

✓ سرو صورت را باز نگاه دارید

✓ طفل را قبل و بعد از ولادت از سیگرت دور نگاه دارید

✓ طفل را در یک تخت سالم نزدیک تخت والدین بخوابانید

جاهای ناامن برای خواب



امن ترین جا برای خواباندن طفل در یک تخت نزدیک به تخت والدین هست.



تصاویر دارای X جاهای امنی برای خوابیدن نیستند

sidsand**kids**[®]

برای معلومات بیشتر با داکتر تان یا نرس صحتی طفل تان در مرکز صحتی محل تان صحبت نمایند، به سیدز اند کیدز در ایالت یا تریتوری تان با نمب

1300 308 307

در تماس شوید یا از وب سایت سیدز اند کیدز دیدن کنید

www.sidsandkids.org



ایجاد شده به صورت مشترک توسط سیدز اند کیدز ای سی تی و ACT Health، اداره صحتی ای سی تی ACT و وزارت معلولیت، مسکن و خدمات اجتماعی Department of Disability, Housing and Community Services.

با پشتیبانی مالی افتخارآمیز گروباگ



www.grobag.com.au

1800 777 107