

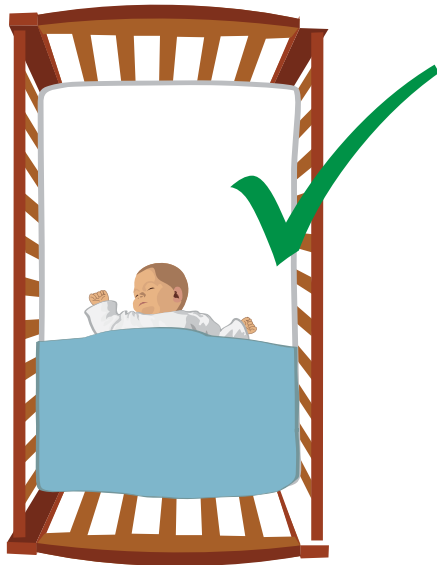
مفتخر است که پشتیبانی مالی را به عمل آورده است. کاهش دادن خطر مرگ ناگهانی نوزادان (SIDS)

نوزاد را به پشت بخوابانید



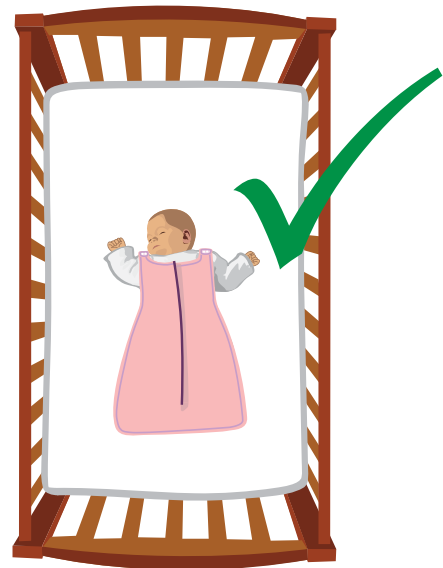
خواباندن نوزاد به پهلو یا شکم خطر مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) را افزایش می دهد

سر و صورت نوزاد را نپوشانید



نوزاد به پشت.
کف پا به محاذات ته گهواره.
پتو به سفتی دور او تا شده.

یا اینکه



یک کیسه خواب خوب داشته باشید
که در آن جای گردن و سوراخ برای
دستان او داشته باشد

استعمال دخانیات پیش از تولد و پس از آن ممنوع است

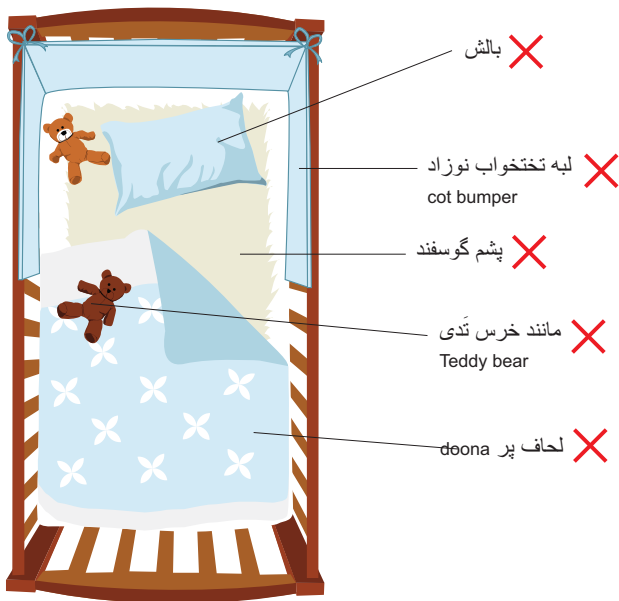
استعمال دخانیات در دوران بارداری و در
حضور کودک پس از تولد باعث افزایش
خطر SIDS می شود.

برای ترک اعتیاد به دخانیات کمک موجود است
و در این مورد می توانید از پزشک، یا پرستار
کمک گرفته یا با

Quitline (خط کمک به ترک سیگار) شماره تلفن:
131 848 تماس بگیرید

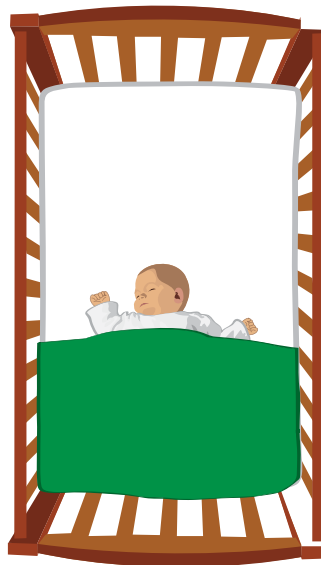


از تشک نرم یا پُف کرده استفاده نکنید



تختخواب (گهواره) نوزاد باید
استاندارد شماره (AS2172)
استرالیا را داشته باشد

تشک باید سفت بوده و
درست به اندازه مناسب با
تختخواب نوزاد باشد



✓ کودک شیرخوار را به
پشت بخوابانید

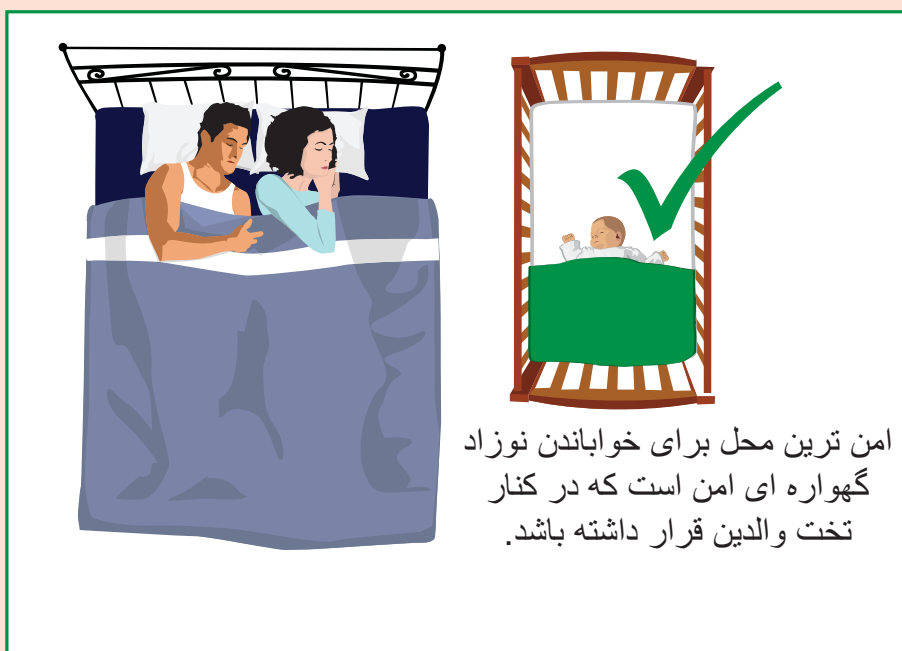
✓ دستان و صورت او را نپوشانید

✓ کودک را چه پیش از تولد و
چه پس از آن از دود سیگار
در امان نگهدارید

✓ کودک را در یک گهواره
امن و در جوار تخت
والدین بخوابانید

سطوح نرم خطر SIDS را افزایش
می دهد

محل های نا امن برای خواباندن نوزاد



امن ترین محل برای خواباندن نوزاد گهواره ای امن است که در کنار تخت والدین قرار داشته باشد.



تصویر هائی که علامت X دارند محل های امنی برای خواباندن کودک نیستند

sidsand**kids**[®]

برای اطلاع بیشتر با پزشک خودتان یا پرستار بهداشت کودک در مرکز بهداشت مردمی محله تان؛ SIDS and Kids (اداره کودکان و مرگ ناگهانی کودک) در ایالت یا ناحیه تان به شماره تلفن

1300 308 307

تماس گرفته یا از تارنمای SIDS and Kids دیدن نمایند:

www.sidsandkids.org



تهیه و تدوین به طور مشترک توسط SIDS and Kids ACT و ACT Health (وزارت بهداشتی ناحیه پایتخت استرالیا) و the Department of Disability, Housing and Community Services (وزارت معلولین، مسکن و خدمات اجتماعی) انجام شده است.

حمایت با افتخار توسط



www.grobag.com.au

1800 777 107