

Η μείωση του κινδύνου για το Σύνδρομο Αιφνίδιου Βρεφικού Θανάτου (SIDS)

Να βάζετε το μωρό να κοιμηθεί στην πλάτη

Στομάχι



Αν βάζετε το μωρό να κοιμηθεί στα πλευρά ή το στομάχι αυξάνει τον κίνδυνο για SIDS

Πλευρά

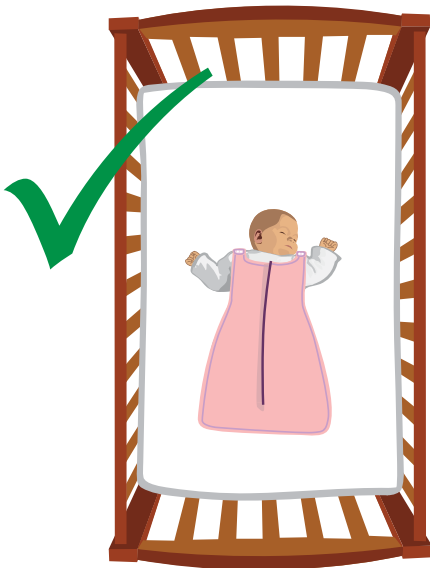
Πλευρά



Πλάτη



Να μην καλύπτετε το Κεφάλι και το Πρόσωπο



Χρησιμοποιήστε έναν ασφαλή υπνόσακο με ανοίγματα στο λαιμό και στις μασχάλες

Ή



Το μωρό στην πλάτη. Τα πόδια στο κάτω μέρος της κούνιας. Οι κουβέρτες τυλιγμένες σφικτά.

Το σκέπασμα του κεφαλιού ή του προσώπου του μωρού αυξάνει τον κίνδυνο για SIDS

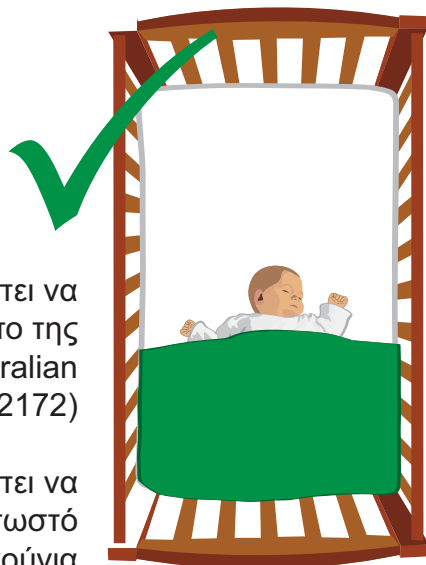


Απαγορεύεται το κάπνισμα πριν ή μετά τη γέννηση

Το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και γύρω από το μωρό μετά τον τοκετό αυξάνει τον κίνδυνο για SIDS.

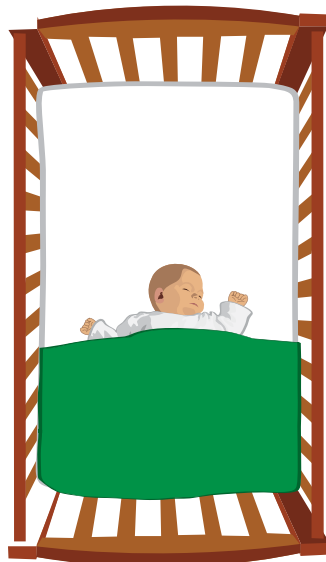
Βοήθεια να σταματήσετε το κάπνισμα παρέχεται από τον γιατρό, τη νοσοκόμα σας ή επικοινωνώντας με τη

Γραμμή Βοήθειας για να κόψιμο του καπνίσματος Quitline στο 131 848



Η κούνια θα πρέπει να πληροί το πρότυπο της Αυστραλίας Australian Standard (AS2172)

Το στρώμα θα πρέπει να είναι σφιχτό και το σωστό μέγεθος για την κούνια



Το μωρό στην Πλάτη ✓

Να φυλάτε το κεφάλι και το πρόσωπο ακάλυπτο ✓

Να φυλάτε το μωρό σε περιβάλλοντα χωρίς καπνό πριν από τη γέννηση και μετά ✓

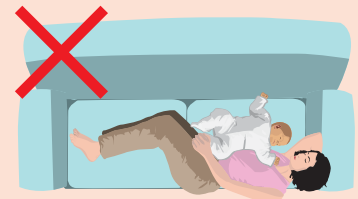
Να κοιμίζετε το μωρό σε ασφαλή κούνια δίπλα στο κρεβάτι των γονέων ✓

Να μην έχετε Μαλακά ή Φουσκωμένα Κλινοσκεπάσματα



Οι μαλακές επιφάνειες αυξάνουν τον κίνδυνο για SIDS

Επικίνδυνα Μέρη για Ύπνο



Οι εικόνες με X δεν είναι ασφαλείς χώροι ύπνου

Αναπτύχθηκε από κοινού από τον Οργανισμό το SIDS και τα Παιδιά (SIDS and Kids) της Επικράτειας Πρωτεύουσας Αυστραλίας, το υπουργείο Υγείας της Επικράτειας Πρωτεύουσας Αυστραλίας και το Υπουργείο Αναπηρίας, Στέγασης και Κοινωνικών Υπηρεσιών.



Χρηματοδοτήθηκε με υπερηφάνεια από το



www.grobag.com.au
1800 777 107

sidsand**kids**[®]

Για περισσότερες πληροφορίες μιλήστε με το γιατρό σας ή τη νοσοκόμα παιδικής υγείας στο Κοινωνικό Κέντρο Υγείας της περιοχής σας· καλέστε τον Οργανισμό το SIDS και τα Παιδιά (SIDS and Kids) στην πολιτεία ή την επικράτεια σας στο

1300 308 307

ή επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του Οργανισμού το SIDS και τα Παιδιά (SIDS and Kids)

www.sidsandkids.org