

การลดความเสี่ยงของภาวะการเสียชีวิตเฉียบพลันของทารก (Sudden Infant Death Syndrome) (SIDS)

ให้ทารกนอนหงายบนหลัง



ท้อง

การให้ทารกนอนเอียงข้างหรือนอนคว่ำบนท้อง
จะเพิ่มความเสี่ยงของ SIDS

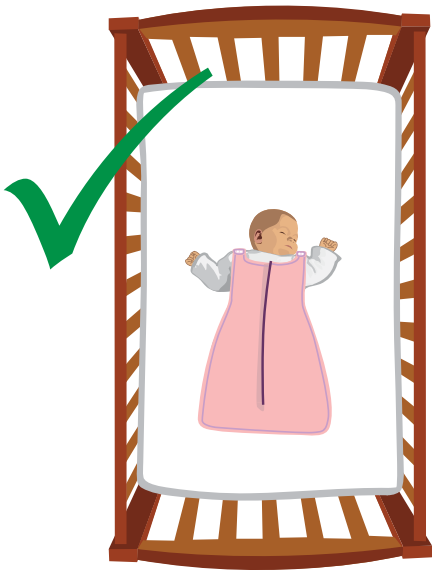


ข้าง



หลัง

อย่าคลุมหัวหรือหน้าทารก



ใช้ถุงนอนที่ปลอดภัยซึ่งมีช่องสำหรับ
คอและช่องสำหรับแขน

หรือ



ให้ทารกนอนหงายบนหลังตัวเอง
ให้เท้าอยู่ชิดส่วนล่างสุดของเปลหรือเตียงเด็ก
สอดผ้าห่มให้กระชับตัวเด็ก

การคลุมหัวหรือหน้าเด็กจะเพิ่มความเสี่ยงของ SIDS



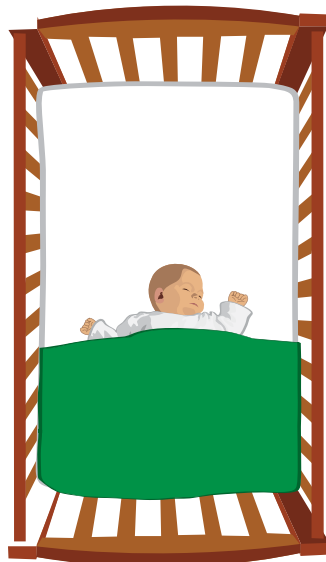
อย่าสูบบุหรี่ก่อนหรือหลังคลอด

การสูบบุหรี่ระหว่างตั้งครรภ์หรือใกล้ตัวทารก
หลังคลอดจะเพิ่มความเสี่ยงของ SIDS
ความช่วยเหลือเพื่อเลิกบุหรี่มีพร้อมอยู่แล้ว
โปรดติดต่อแพทย์ พยาบาลของคุณ หรือติดต่อ
สายโทรศัพท์เพื่อเลิกบุหรี่ หรือ Quitline
ที่หมายเลข 131 848



เตียงหรือเปลเด็กควรได้
มาตรฐานของออสเตรเลีย (AS2172)

เบาะหรือฟูกนอนควรแน่นและมี
ขนาดเหมาะสมกับเตียงหรือเปลเด็ก



ให้เด็กนอนหงายบนหลังตัวเอง ✓

อย่าคลุมหัวหรือหน้า ✓

อย่าสูบบุหรี่ใกล้ทารก ✓
ทั้งก่อนและหลังคลอด

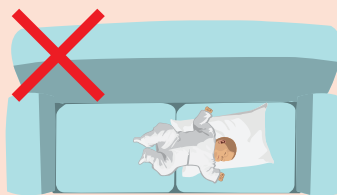
ให้เด็กนอนในเปลหรือเตียงเด็ก ✓
ติดกับเตียงของพ่อแม่

อย่าใช้เตียงเด็กที่นุ่มหรือฟู



พื้นผิวที่อ่อนนุ่มเพิ่มความเสี่ยงของ
SIDS

สถานที่นอนที่ไม่ปลอดภัย



รูปภาพที่มีเครื่องหมาย X คือสถานที่นอนที่ไม่ปลอดภัย

พัฒนาาร่วมกันโดย SIDS and Kids ACT, ACT Health และ the Department of Disability, Housing and Community Services.



อุปถัมภ์ด้วยความภาคภูมิใจโดย



www.grobag.com.au
1800 777 107

sids^{and}kids[®]

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดคุยกับแพทย์หรือพยาบาลที่ดูแลสุขภาพเด็กของคุณที่ศูนย์สุขภาพชุมชน (Community Health Centre) ใกล้บ้าน หรือโทรศัพท์ถึง SIDS and Kids ในรัฐหรือมณฑลของคุณที่หมายเลข

1300 308 307

หรือไปที่เว็บไซต์ของ SIDS and Kids ที่
www.sidsandkids.org