

तपाईंको शिशुको सुरक्षित सुताइ

Safe Sleep for Your Baby

Safe sleep can help protect your baby from sudden infant death syndrome (also called SIDS) and other dangers, like choking and suffocation.

सुरक्षित सुताइले तपाईंको शिशुलाई सडन इन्फेन्ट डेथ सिन्ड्रोम (यसलाई SIDS पनि भनिन्छ) र अन्य खतराहरू जस्तै सास रोक्किनु र निस्सासिनुबाट सुरक्षित राख्नमा मद्दत गर्न सक्छ।

Steps for Safe Sleep

Babies sleep safest **A**lone, on their **B**ack, and in a **C**rib.

Alone

- Share the room – not the bed – with a baby.
- A baby should **only** sleep in an empty, safety-approved crib, bassinet or Pack 'n Play.
- A baby should never sleep with an adult, child or pet.

Back

- A baby should **always** sleep on his or her back.
- A baby will not choke while sleeping on his or her back.
- A baby can breathe easier while sleeping on his or her back.

Crib

- A baby should **only** sleep in an empty, safety-approved crib, bassinet or Pack 'n Play. No bumper pads, pillows, soft toys, stuffed animals or blankets. These items can suffocate or strangle a baby.

सुरक्षित सुताइका पाइलाहरू

शिशुहरू सुरक्षित ढङ्गले एकलै, उत्तानो परेर, अनि शिशु खाटमा सुत्छन्।

एकलै

- शिशुसँग एउटै कोठामा - एउटै बिस्तरामा होइन - सुत्नुहोस्।
- शिशुलाई एउटा रिक्तो, सुरक्षा-स्वीकृत शिशु खाटमा, ब्यासिनेट वा प्याक 'एन प्ले मा मात्रै सुताउनु पर्छ।
- शिशुलाई कहिल्यैपनि एक वयस्क, बच्चा वा घरेलु जनावरसँग सुताउनु हुँदैन।

उत्तानो

- शिशुलाई **सँधै** उत्तानो पारेर सुताउनु पर्छ।
- उत्तानो परेर सुत्दा शिशुको सास रोक्किँदैन।

- उत्तानो परेर सुत्दा शिशुले सजिलोगरि सास फेर्न सक्छ।

शिशु खाट

- शिशुलाई एउटा रिक्तो, सुरक्षा-स्वीकृत शिशु खाटमा, ब्यासिनेट वा प्याक 'एन प्ले मा **मात्रै** सुताउनु पर्छ। बम्पर प्याडहरू, सिहानी, नरम खेलौनाहरू, रुवो भरिएका खेलौनाहरू वा कम्बलहरू हुनुहुँदैन। यी वस्तुहरूले शिशुलाई निस्सास्याउन सक्छ वा घाँटी निमोठिन सक्छ।



- Use only a firm mattress with a fitted sheet in the crib.
- A baby should not be overdressed for sleep. Sleep clothing should be lightweight. Fitted, right sized sleepers and sleep sacks are best.
- A baby should never sleep on a soft surface, such as a sofa, cushion, pillow, chair or adult bed.

Follow these steps for safe sleep every time, for every sleep. Tell others who care for your baby to do the same.

Other ways to help keep your baby safe while sleeping

- Do not let your baby get too hot. Keep room temperatures comfortable for an adult.
- Babies should get all recommended vaccinations (shots).
- No smoking near your baby, not at home or when driving.
- Breastfeed your baby. Babies fed breast milk are at lower risk for SIDS than are babies who were never fed breast milk. If you bring your baby to your bed for a feeding, place them back in their separate sleep area when you are done.
- Give your baby “tummy time” while awake and someone is watching. This helps prevent flat spots on your baby’s head, and helps head, neck and shoulder muscles get stronger.
- Think about using a pacifier at nap and bed time. If you are breastfeeding, wait to use a pacifier until breastfeeding is going well.

- शिशु खाटमा राम्ररी फिट भएको कडा गद्दाको मात्रै प्रयोग गर्नु पर्छ।
- शिशुलाई सुताउँदा धेरै लुगाहरू लगाइदिनु हुँदैन। सुत्दा लगाउने लुगा हल्का हुनु पर्दछ। राम्ररी फिट भएको, सही आकारका स्लिपरहरू र स्लीप स्याकहरू सर्वोत्तम हुन्छन्।
- शिशुलाई नरम सतह जस्तै सोफा, कुशन, सिहानी, कुर्सी वा ठूलाहरूको बिस्तरामा सुताउनु हुँदैन।

हरेपल्ट, हरेक सुताइमा सुरक्षित सुताइका यी पाइलाहरूको अनुगमन गर्नुहोस्। तपाईंको शिशुको स्याहार गर्ने अन्यहरूलाई यस्तै गर्नका लागि भन्नुहोस्।

तपाईंको शिशुको सुरक्षित सुताइमा मद्दत गर्ने अन्य तरिकाहरू

- तपाईंको शिशुलाई साह्रै गर्मी लाग्न नदिनुहोस्। कोठाको तापमान एक वयस्कलाई ठीक्क हुने स्तरमा राख्नुहोस्।
- शिशुहरूलाई सिफारिस गरिएका सबै खोपहरू (शट्स) खुवाइएको हुनु पर्छ।
- शिशुको नजिक, न घरमा वा न ड्राइभ गर्दा, धूम्रपान नगर्नुहोस्।
- आफ्नो शिशुलाई स्तनपान गराउनुहोस्। स्तनपान गर्ने शिशुहरूलाई स्तनपान कहिल्यै नगरेका शिशुहरूको तुलनामा SIDS को न्यून जोखिम हुन्छ। तपाईंले आफ्नो शिशुलाई स्तनपान गराउन आफ्नो बिस्तरामा ल्याउनुहुन्छ भने स्तनपान गराइसकेपछि उसलाई उसको छुट्टै सुत्ने ठाउँमा फिर्ता राख्नुहोस्।
- शिशु जागिरहेको बेलामा उसलाई घोटो सुत्ने समय “tummy time” पनि दिनु पर्छ र त्यतिबेला कसैले उमाथि नजर राखेको हुनु पर्दछ। यसले तपाईंको शिशुको सिर चेष्टो हुन दिँदैन, अनि सिर, गर्दन र काँधका मांसपेशीहरू मजबुत बनाउनमा मद्दत गर्छ।
- न्याप र निदाउने समयमा प्यासिफायर प्रयोग गर्नेबारे सोच्नुहोस्। तपाईं स्तनपान गराउँदै हुनुहुन्छ भने शिशुले राम्ररी स्तनपान गरिरहेको समयमा प्यासिफायरको प्रयोगका लागि पर्खनुहोस्।

© April 17, 2020, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children’s Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.