धूम्रपान छोड़ें

अपने शिशु के जन्म से पहले या बाद धूम्रपान न करें और अन्यों को अपने शिशु के आसपास धूम्रपान न करने दें।

कमरे की तापमान

अपने शिशु को सोने के हल्के कपड़े पहनाएं और कमरे को ऐसे तापमान पर रखें जो किसी वयस्क के लिए आरामदेह हो।

नरम सतहें नहीं होनी चाहिए

शिशुओं को वाटर बेडों, सोफों या अन्य नरम सतहों पर नहीं सुलाया जाना चाहिए।

पेट के बल लिटाना

अपने शिशु को तब "पेट के बल लिटाएं" जब वह जागा हो और उसकी निगरानी की जा रही हो।

पेसिफायर का उपयोग करें

स्तनपान सर्वोत्तम है। स्तनपान कराने के बाद, अपने बच्चे को सोने के दौरान कोई साफ पेसिफायर दें।

टीका लगवाएं

सुनिश्चित करें कि आपके शिशु की नियमित रूप से जाँच और प्रतिरक्षण किया जा रहा हो।

क्यों?

यह शिशुओं के लिए है!

सुरक्षित नींद कैसी लगती है?

शिशुओं के लिए सुरक्षित नींद के बारे में और अधिक जानकारी के लिए कृपया www.health.state.pa.us/pasids पर पेनसिल्वानिया के स्वास्थ्य विभाग की वेबसाइट देखें

pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

"बच्चों के लिए PA/पालनों के S.I.D.S. के प्रति आभार"

HD0536P (Rev. 01/11)

सोने के दौरान आपके शिशु का अचानक शिशु मृत्यु संलक्षण (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS) और दुर्घटनावश दम घुटने का जोखिम कम करना

यह A, B, C जितना आसान है

अकेले

अपने शिशु के सोने की जगह समीप पर अन्यों के सोने के स्थान से अलग रखें। आपके शिशु को किसी बिस्तर, किसी पलंग या किसी कुर्सी पर अन्यों के साथ नहीं सोना चाहिए।

पीठ के बल सुलाना बेहतरीन है

आपके द्वारा अपने शिशु को हर बार झपकी देने और सुलाए जाने, झपकियों सहित, पर उसे उसकी पीठ के बल कड़े गद्दे पर सुरक्षा की दृष्टि से अनुमोदित पालने मेंपर सुलाया जाना चाहिए।

सुव्यवस्थित पालने में

अपने शिशु के पालने से सारी लूज़ बेडिंग, चुसनी, रजाइयाँ, शीपस्किन्स, भरवाँ जानवर खिलौने, बम्पर और तकिए हटा लें।

मृत्यु का कारण

SIDS और दुर्घटनावश दम घुटना 1 से 12 महीने के शिशुओं में मृत्यु के प्रमुख कारण हैं।

माह आयु

2 से 4 महीने की आयु के शिशुओं को SIDS और दुर्घटनावश दम घुटने का सबसे अधिक जोखिम होता है।

लोगों को बताएं

कम से कम तीन लोगों को A, B, C, 1, 2, 3's के बारे में बताएं। शिशुओं को सुरक्षित रखने के लिए जानकारी महत्वपूर्ण है।