

अन्य सुझाव

सुझाव

- वान-पिस स्लीपर वा पहिरन योग्य ब्ल्याङ्केट प्रयोग गर्नुहोस्। खुकुलो ब्ल्याङ्केट प्रयोग नगर्नुहोस्।
- बच्चालाई कपडाको तहहरूमा लुगा लगाउने वा उहाँहरूलाई न्यानो राख्नका लागि स्लिप स्याक प्रयोग गर्नुहोस्। यसले उहाँहरूको टाउको कभर गर्ने वा ब्ल्याङ्केटले उहाँहरूलाई फसाउने सम्भावना कम गर्ने छ।
- आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराउनुहोस्।
- सुत्नका लागि प्यासिफायर प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस् तर बच्चालाई यसलाई लिन बाध्य नपार्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई खोप लगाउनुहोस्।
- तपाईंको बच्चा अगाडि वा पछाडि बेबी क्यारियरमा हुनुहुन्छ भने, बच्चाको अनुहार सधैं देखिने छ भनेर निश्चित गर्नुहोस्।
- बच्चा हरेक निद्राका लागि, निद्रामा पनि र मध्यरातमा उठेपछि सुरक्षित निद्राको वातावरणमा हुनुहुन्छ भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- भारित ब्ल्याङ्केट र स्वाडलहरू सिफारिस गरिंदैन।
- आफ्नो बच्चाको स्याहार गर्दा मदिरा वा लागूपदार्थको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- घरमा लगाइएका बच्चा हेर्ने मनिटरहरूमा भर नपर्नुहोस्।

तपाईंको बच्चाको
स्याहार गर्ने
सबैजनाले यी
सुझावहरू पालना
गर्नुहुन्छ भनेर
सुनिश्चित गर्नुहोस्।

health.ny.gov/safesleep

तपाईंसँग आफ्नो शिशु सुत्नका लागि सुरक्षित ठाउँ छैन भने, तपाईंले बोक्न मिल्ने क्रिब र च्यादर निःशुल्क प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको परिवारले सार्वजनिक सहायता प्राप्त गर्नुहुन्छ वा सीमित स्रोत-साधनहरू छन् भने तपाईं योग्य हुन सक्नुहुन्छ।

कृपया योग्यता जाँचका लागि आफ्नो स्थानीय सामाजिक सेवा विभागलाई निम्नमा सम्पर्क गर्नुहोस्:



<https://otda.ny.gov/workingfamilies/dss.asp>



Department
of Health

Office of Children
and Family Services

Office of Temporary and
Disability Assistance

Department
of State

Division of
Consumer Protection

पालना गर्नुहोस्

ABCs

सुरक्षित शयन को लागि



A Alone (एक्लै)।

बच्चा एक्लै सुत्नुपर्छ।

B Back (उत्तानो पारेर)।

बच्चालाई उत्तानो पारेर सुताउनुहोस्।

C Crib (क्रिब)।

बच्चालाई सुरक्षित क्रिबमा राख्नुहोस्।

S Smoke-free Home (धुम्रपान-रहित घर)।

धुम्रपान रहित घर मा।

★ एकलै। ★ उत्तानो पारेर। ★ क्रिब। ★ धुम्रपान-रहित घर।

आकस्मिक शिशु मृत्यु सिन्ड्रोम (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) लगायत निद्रासम्बन्धी कारणले न्यूयोर्क राज्यमा प्रत्येक वर्ष 120 भन्दा बढी शिशुको मृत्यु हुने गरेको छ।

एकलै

- तपाईंको बच्चा वयस्क वा अन्य बालबालिकासँग सुत्नु हुँदैन।
- तपाईंको कोठा साझा गर्नुहोस्, ओछ्यान होइन। कोठा-साझेदारीले तपाईंलाई आफ्नो बच्चालाई नजिकबाट स्याहार गर्न दिन्छ। यसले बच्चा वयस्क ओछ्यानमा सुतिरहेको बेला हुन सक्ने दुर्घटनाहरूबाट बच्न पनि मद्दत गर्छ।
- बच्चाबाहेक केही पनि क्रिबमा हुनु हुँदैन; कुनै सिरानी, बम्पर प्याड, ब्ल्याङ्केट वा खेलौना हुनुहुन्न।
- ब्ल्याङ्केटको प्रयोगले आकस्मिक शिशु मृत्यु सिन्ड्रोम (SIDS) वा निसास्सिनको जोखिम बढाउन सक्छ।



उत्तानो पारे

- बच्चा चाँडै (जन्मपूर्व) जन्मिए तापनि बच्चालाई उहाँको पेट वा तेर्सो नभई उहाँको ढाडमा सुताउनुहोस्।
- तपाईंको बच्चा ब्युँझिँदार निगरानीमा हुँदा, उहाँको पेट तल पारेर राख्नुहोस्। यो केहि मिनेटका लागि – दिनमा धेरै पटक गर्नुहोस्। “पेट तल पारेर सुताउने” (“tummy time”) ले बच्चालाई काँध र घाँटीको मांसपेशी बलियो बनाउन मद्दत गर्छ।



क्रिब

- बच्चा ओछ्यान, सोफा, आर्मचेयर वा स्लिड, स्विड वा अन्य क्यारियरमा निदाउनुहुन्छ भने, बच्चालाई सुत्नका लागि क्रिबमा सार्नुहोस्।
- सुरक्षा-अनुमोदित क्रिब, बेसिनेट वा प्ले यार्ड प्रयोग गर्नुहोस्। क्रिबमा बलियो गद्दा र फिटेड शिट हुनुपर्छ।
- ड्रप-साइड क्रिब प्रयोग नगर्नुहोस्। संघीय सुरक्षा मापदण्डहरूले ड्रप-साइड क्रिबहरू बनाउन वा बेच्न अनुमति दिँदैन।
- तपाईंले कुनै पनि क्रिब, बेसिनेट वा प्ले यार्ड खरिद वा प्रयोग गर्नुअघि उपभोक्ता उत्पादन सुरक्षा आयोग (Consumer Product Safety Commission, CPSC) रिकल सूची निम्नमा जाँच गर्नुहोस्: www.cpsc.gov/Recalls/ यो फिर्ता गरिएको छैन भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।

धुम्रपान-रहित घर

- गर्भवती महिलाहरूले धुम्रपान गर्ने र शिशुको वरपर धुम्रपान गर्ने, SIDS का लागि जोखिम कारकहरू हुन्।
- गर्भावस्थाको अवधिमा र शिशुको जन्मपछि धुम्रपान र/वा निकोटिनबाट टाढा रहनुहोस्।
- तपाईंको घरमा वा तपाईंको बच्चाको वरपर कसैलाई धुम्रपान वा भेष गर्नु नदिनुहोस्।