

# अन्य सुझाव

## सुझाव

- वन-पीस सोने वाले कपड़ों या पहनने लायक ब्लैकेट का उपयोग करें। खुले ब्लैकेट इस्तेमाल न करें।
- शिशु को उष्मा देने के लिए परतों में कपड़े पहनाएं या स्लीप सैक इस्तेमाल करें। इससे शिशु के सिर को ढक लेने या ब्लैकेट में फंसने की संभावना कम हो जाएगी।
- अपने शिशु को स्तनपान कराएं।
- नींद के लिए चूसनी इस्तेमाल करने की कोशिश करें लेकिन इसे लेने के लिए शिशु पर ज़बरदस्ती न करें।
- अपने शिशु का टीकाकरण कराएं।
- अगर आपका शिशु सामने या पीछे पहनने वाले बेबी कैरियर में हो, तो सुनिश्चित करें कि शिशु का चेहरा हमेशा दिखाई दे।
- सुनिश्चित करें कि हर बार जब शिशु सोए, तो वह एक सुरक्षित नींद परिवेश में हो, जब जब झपकी ले रहा हो तब भी, और जब आधी रात को उठ जाए, उसके बाद भी।
- भार वाले ब्लैकेट और चद्दर को कस कर बाँधने की सिफारिश नहीं की जाती है।
- अपने शिशु की देखभाल करते समय शराब या नशीले पदार्थों का उपयोग न करें।
- घर पर बेबी मॉनिटर पर भरोसा न रखें।

सुनिश्चित करें कि आपके शिशु की देखभाल करने वाले सभी लोग इन सलाहों का अनुसरण करें!

[health.ny.gov/safesleep](https://health.ny.gov/safesleep)

अगर आपके पास आपके शिशु के सोने के लिए सुरक्षित जगह न हो, तो आप निःशुल्क पोर्टेबल पालना और चद्दर पा सकते हैं।

अगर आपके परिवार को सरकारी सहायता मिलती है, या उसके पास सीमित संसाधन हैं, तो आप पात्र हो सकते हैं।

पात्रता की जाँच के लिए कृपया अपने स्थानीय सोशल सर्विस विभाग से संपर्क करें:



<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

# सुरक्षित नींद के ABC का अनुसरण करें



## A Alone (अकेला)।

शिशु को अकेला सोना चाहिए।

## B Back (पीठ)।

शिशु को उसकी पीठ पर लिटाएं।

## C Crib (पालना)।

शिशु को एक सुरक्षित पालने में सुलाएं।

## S Smoke-free Home (धुँआ-मुक्त घर)।

एक धुँआ-मुक्त घर में।

## ★ अकेला।

## ★ पीठ।

## ★ पालना।

## ★ धुँआ-मुक्त घर।

हर साल न्यूयॉर्क राज्य में 120 से ज्यादा शिशु सडन इनफंट डेथ सिंड्रोम (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) सहित नींद से जुड़े कारणों से जान गँवाते हैं।

### अकेले

- आपके शिशु को वयस्कों या अन्य बच्चों के साथ नहीं सोना चाहिए।
- अपना कमरा साझा करें, बिस्तर नहीं। एक ही कमरा साझा करने से आप अपने शिशु पर करीब से नज़र रख सकते हैं। इससे उन दुर्घटनाओं को रोकने में भी मदद मिलती है जो शिशु के वयस्क बिस्तर पर सोते समय हो सकती हैं।
- पालने में शिशु के अलावा कुछ नहीं होना चाहिए; तकिए, बंपर पैड, ब्लैकेट या खिलौने, कुछ भी नहीं।
- ब्लैकेट के इस्तेमाल से सडन इनफंट डेथ सिंड्रोम (SIDS) या दम घुटने का जोखिम बढ़ सकता है।



### पीठ

- शिशु को अपनी पीठ के बल पर सुलाएं, पेट या बाजू के बल पर नहीं – तब भी जब शिशु जल्दी जन्मा हो (समय पूर्व)।
- जब आपका शिशु जाग रहा हो और कोई उसकी देखरेख कर रहा हो, तब उसे उसके पेट के बल पर लिटाएं। यह दिन में कई बार – कुछ मिनटों के लिए करें। “पेट के बल पर सोने का वक्त” (यानी “tummy time”) शिशु को कंधों और गरदन की मज़बूत मांसपेशियाँ विकसित करने में मदद करता है।



### पालना

- अगर शिशु बिस्तर पर, काउच पर, आर्म चेयर में या झोली, झूले या अन्य कैरियर में सो जाए, तो नींद पूरी करने के लिए शिशु को पालने में ले जाएं।
- किसी सुरक्षा-स्वीकृत पालने, बैसिनेट या प्ले यार्ड का उपयोग करें। सुनिश्चित करें कि उसमें कड़ा मैट्रेस और फिटेड शीट हो।
- ड्रॉप साइड (साइड खुलते हों) ऐसा पालना इस्तेमाल न करें। फेडरल सुरक्षा मानक ड्रॉप-साइड पालने के निर्माण या बिक्री की अनुमति नहीं देते हैं।
- आप कोई भी पालना, बैसिनेट या प्ले यार्ड खरीदें या उसका इस्तेमाल करें उससे पहले उपभोक्ता उत्पाद सुरक्षा कमीशन (Consumer Product Safety Commission, CPSC) की सामान वापसी सूची को: [www.cpsc.gov/Recalls/](http://www.cpsc.gov/Recalls/) पर देख लें। सुनिश्चित करें कि उसे वापस नहीं लिया गया है।

### धुँआ-मुक्त घर

- गर्भधारण किए हों ऐसे व्यक्तियों के पास धूम्रपान और शिशु के पर्यावरण में धूम्रपान SIDS के लिए जोखिम के कारक हैं।
- सगर्भवस्था के दौरान और प्रसव के बाद धुएं और/या निकोटीन के संपर्क में आने से बचें।
- अपने घर में या अपने शिशु के आसपास किसी को धूम्रपान या वेप न करने दें।