

نکات اصلی مربوط به خواب ایمن نوزادان

- **همیشه کودک خود را به پشت بخوابانید**
ایمن ترین وضعیت برای کودک شما خوابیدن به پشت می باشد. او اگر روی پهلو خوابانده شود ممکن است غلط خورده و روی شکم خود بیفتد و این ممکن است مانع نفس کشیدن وی شود؛ این کار خطر خفگی تخت خواب را هم افزایش خواهد داد.
- می توانید با استفاده از یک کیسه خواب از غلط خوردن کودک خود جلوگیری بعمل آورید.
- هنگامی که کودک شما بیدار است او را روی شکم قرار دهید تا به او امکان بازی و مشاهده آنچه در اطرافش می گذرد را بدهید.
- **از کشیدن سیگار و سیگار کشیدن منقل اجتناب ورزید**
دود سیگار برای کودک شما بسیار خطرناک است. علاوه بر خطر خفگی در تخت خواب در اولین سال زندگی، این کار آنان را در معرض سرما خوردگی، برونشیت و عفونت گوش و ریسه بیشتر ابتلا به آسم قرار خواهد داد.
- **به طور منظم به کودک در حال خواب سر برزید و مطمئن شوید که او در نزدیکی شما قرار دارد**
در طول روز کودک را در اتاق نشیمن در کنار خود نگاه دارید و در طول شب، اگر ممکن باشد، تا 6 ماهگی، او را تا حد امکان در نزدیکی تخت خود قرار دهید.
- تلفن کودک کافی نیست.
- کنار یکدیگر خوابیدن با فرزندتان در تخت خود یا روی مبل گزینه ایمنی نمی باشد.
- پس از گریه کردن همیشه بررسی کنید که فرزندتان خوابیده باشد. نظارت خاص هنگامی که فرزندتان در تخت خود خوابیده است باید انجام شود.
- نظارت بر حرکات تنفسی فرزندتان حس نادرست امنیتی به شما می دهد.
- **مطمئن شوید که محل فرزندتان بیش از حد گرم نمی باشد.**
مطمئن شوید که محل فرزندتان بیش از حد گرم نمی باشد. درجه حرارت بین 18 و 20 درجه سانتی گراد ایده آل است. توجه خاص به ترکیب پوشاک، ملافه ها و درجه حرارت اتاق داشته باشید. مطمئن شوید که سر و صورت کودک هیچ وقت پوشیده نشده اند.
- **از یک تخت یا تخت بچه ایمن و ملافه های مناسب استفاده کنید.**
تخت و تخت بچه ایمن که دارای نرده در اطراف باشد و دارای ساختاری باز باشد. تشکی که به اندازه کافی سفت و ضخیم باشد و لبه های آن بخوبی تا لبه های تخت امتداد داشته باشد. تختهای سفری برای استفاده روزانه مناسب نمی باشند.
از مواد زیر اجتناب کنید:
- موادی که جریان هوا را کاهش دهند، مانند حفاظهای لبه، روکشهای تشک، چتر تخت و غیره.
- موادی که بیش از حد برای فرزندتان گرم باشند مانند پوشاک، ملافه های گرم و غیره
- موادی که صورت فرزندتان را بپوشانند مانند اسباب بازیهای بزرگ نرم، حیوانات خانگی و غیره
- موادی که باعث خفگی کودک شوند مانند پستانک، زنجیر پستانک، پاپیون، روبان و غیره)
- **هرگز به فرزندتان دارویی که روی مکانیزم خواب و بیداری وی تاثیر بگذارد ندهید.**
از استفاده از شربت یا قطره هایی که دارای مواد خواب آور باشند اجتناب ورزید چون این مواد خواب فرزندتان را بسیار سنگین می کنند. هرگز از دارو بدون مشورت با پزشک استفاده نکنید.
- **مطمئن شوید که فرزندتان استراحت و نظم کافی دارد**
هر گونه تغییر ناگهانی در محیط کودک (مهمانان پر سر و صدا، حرکت، اولین دفعه ماندن در کنار پرستار کودک و غیره) به سادگی باعث آشفتگی کودک می شود. تغییر در الگوی خواب یک عامل ریسه برای مرگ در تخت خواب می باشد. مطمئن شوید که کودک شما به مقدار کافی استراحت می کند و نظم مناسب دارد. ایجاد الگوی خواب بسیار مهم می باشد.