

خوابیدن ایمن‌تر

آیا می‌دانستید ?

امن‌ترین جا برای خواب نوزاد شما خوابیدن به پشت داخل تخت یا گهواره و در اتاق خودش است.

مرگ‌های مرتبط با خواب برای نوزاد ممکن است به صورت تصادفی (معمولاً یک نوزاد خفه یا راه تنفسش بسته می‌شود) یا با **سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS)** یا «مرگ در گهواره» - مرگ بدون دلیل یک کودک سالم در خواب - رخ بدهند. به این شکل خطرات را کاهش بدهید:

- کودک خود را به پشت روی یک سطح محکم و در محل امن خواب خودش قرار بدهید
- در منزل سیگار نکشید
- فرزندان را گرم نگه دارید، اما خیلی گرم نشود
- از شیر مادر تغذیه کند
- بالشتها، اسباب‌بازی‌ها، پتوهای سنگین و حیوانات خانگی را از تختخواب نوزادتان دور کنید
- خطرات استفاده از تختخواب مشترک را به دقت در نظر بگیرید

آیا می‌دانستید ?

از عروسک‌های پارچه‌ای برای بازی استفاده می‌شود، نه برای خواب. قرار دادن عروسک در داخل تختخواب کودک ممکن است باعث مسدود شدن مسیر تنفس نوزاد شود.

چطور به

کودک 6 ماهه خود بیاموزید خودش دوباره به خواب برود



- در ابتدای برنامه خواب شبانه، حدوداً 15 دقیقه پیش از خوابیدن کودک، به او شیر بدهید.
- پیش از اینکه او را به رختخواب ببرید، برایش آواز بخوانید.
- اتاق را ساکت و تاریک کنید.
- در حالی که در تختخوابش دراز کشیده، او را نوازش کنید یا دستش را نگه دارید. این کار را هر روز کوتاه‌تر کنید تا یاد بگیرد که خودش به خواب برود.
- ثابت قدم باشید. برای خواب‌های روزانه و خواب شب یک روزه یکسان را دنبال کنید.

امتحان کنید



برای کسب اطلاعات بیشتر درباره ایجاد یک محیط خواب ایمن‌تر برای فرزندان، به این موارد نگاهی بیاندازید:

خواب ایمن‌تر برای نوزاد من - منبعی که از طریق HealthLink BC به آن دسترسی دارید یا می‌توانید از ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود درخواست کنید.

ارج نهادن به بچه‌های ما - منبعی که عقاید، روش‌ها و مسائل فرهنگی ویژه اقوام اولیه ساکن کانادا و جوامع بومی را در خود جا داده است. برای کسب اطلاعات بیشتر به finha.co مراجعه کنید.

آیا می‌دانستید ?



در ماه اول ممکن است فرزندان در طول 24 ساعت بالغ بر 18 ساعت بخوابند، اما معمولاً هیچ خوابی بیش از 3 یا 4 ساعت طول نمی‌کشد. با گذشت زمان، برای بازه‌های زمانی طولانی در طول شب به خواب می‌رود.

ایجاد عادت‌های خواب خوب

می‌توانید به این شکل به نوزادتان کمک کنید خوب بخوابد:

- در طول روز زمان کافی برای خواب در نظر بگیرید تا شب بیش از حد خسته نباشد
- یک روزه خواب شبانه در نظر بگیرید، مثلاً یک حمام گرم، تکان خوردن در گهواره، آواز خواندن و سکوت
- برای برگشتن کودک به خواب مادر به او شیر بدهد

به خواب رفتن خود کودک به تنهایی

در حدود 6 ماهگی، الگوی خواب نوزاد شما تغییر خواهد کرد. او در ابتدای شب چند ساعت خواب بسیار عمیق خواهد داشت و پس از آن برای چند ساعت سبک‌تر می‌خوابد. در طول خواب شب، ممکن است چندین بار بیدار شود. احتمالاً از شما می‌خواهد به او شیر بدهید، او را بغل کنید و تکان بدهید تا دوباره به خواب برود. اما اینکه بتواند خودش را آرام کند و بدون کمک دیگران دوباره به خواب برود، مهارت مهمی است که به هر دوی شما کمک می‌کند شب‌ها بهتر استراحت کنید.

امتحان کنید



در طول روز، نوزادتان را در یک اتاق با نور روز و صداهای عادی روزمره بخوابانید. شب، نشان بدهید که وقت خواب است: اتاق را تاریک و آرام نگه دارید.

می‌توانید با امن نگه داشتن محل خواب فرزندتان، خطر گرم شدن بیش از حد، خفگی و سایر مشکلات را کاهش بدهید:

چه مواردی خطرناک هستند؟	ایمن‌ترین کدام است؟	
<ul style="list-style-type: none"> ✗ تخت خواب‌های نوزادی که یک طرف آن‌ها پایین می‌رود [Drop-side] (از سال 2016 فروش آن‌ها ممنوع است) ✗ تخت‌های خواب مشترک که کنار تخت شما متصل می‌شوند ✗ تخت‌های تاشو بدون قفل دبل ✗ تخت‌های آسیب‌دیده یا تخت‌هایی که پیش از سال 1986 ساخته شدند ✗ صندلی خودرو ✗ تخت بزرگسالان ✗ کاناپه یا صندلی 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ تخت خواب حفاظ دار، تخت نوزاد یا گهواره‌ای که به تأیید Health Canada رسیده است (اگر مطمئن نیستید از ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود سؤال کنید) ✓ دربارہ سایر جایگزین‌های ایمن هم با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید. حتی یک جعبه کارتن، یک کتو یا یک سبد رخت چرک هم می‌تواند مؤثر باشد 	تختخواب
<ul style="list-style-type: none"> ✗ سطح نرم (کاناپه، تشک با روبه بالشت، تشک بادی، بین بگ، تخت آبی) ✗ تشک‌های پاره ✗ تشکی با ضخامت بیش از 15 سانتی‌متر (6 اینچ) (تقریباً به اندازه طول دست شما) ✗ شکاف‌هایی بزرگ‌تر از 3 سانتی‌متر (1 1/8 اینچ)، یا حدوداً به عرض 2 انگشت) بین تشک و قاب گهواره 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ تشک محکم 	تشک
<ul style="list-style-type: none"> ✗ پتو، لحاف، روتختی سنگین ✗ بالشت ✗ پدهای ضربه‌گیر ✗ پوست گوسفند ✗ ملحفه‌های پلاستیکی ✗ ملحفه‌های روتختی ✗ اسباب‌بازی 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ پتوی سبک، روتختی با وزن پتو، یا کیسه خواب - بدون دکمه یا قسمتی که احتمال برود می‌تواند باعث خفگی نوزاد شود مطمئن شوید سوراخ‌های بازو و گردن کیسه خواب آنقدر بزرگ هستند که نوزادتان بتوانند در آن‌ها جا بگیرد 	روتختی
<ul style="list-style-type: none"> ✗ لباس‌های سنگین ✗ انواع کلاه ✗ قنناق 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ روتختی یا پتوی سبک یا روتختی با وزن پتو 	پوشاک
<ul style="list-style-type: none"> ✗ حیوانات خانگی در تختخواب همراه نوزاد ✗ استفاده از تخت مشترک همراه با یک بزرگسال یا کودکی بزرگ‌تر 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ اتاق مشترک 	سایر

مراقب باشید



صندلی خودرو محل امنی برای خواب فرزندتان نیست. اگر بدنش در موقعیت بدی قرار بگیرد، ممکن است خفه شود. اگر کودکان در ماشین به خواب رفت، مرتب وضعیت او را بررسی کنید. وقتی به مقصد رسیدید، او را به محلی امن برای خواب منتقل کنید.

آموخته‌های کلیدی



همیشه فرزندتان را به پشت بخوابانید و اگر متوجه شدید برگشته و روی شکم قرار گرفته است، او را دوباره به پشت بچرخانید. وقتی خودش به راحتی توانست از پشت به جلو بچرخد و به حالت اول برگردد (معمولاً در حدود 5 تا 6 ماهگی) دیگر نیازی نیست او را برگردانید



اتاق مشترک

اتاق مشترک چیست؟

خواهید در یک اتاق مشترک همراه با فرزندتان، اما نه روی یک تختخواب.

آیا توصیه می‌شود؟

بله - توصیه می‌شود در 6 ماه اول در اتاق مشترک باشید.

چرا؟

این کار می‌تواند به آرام شدن فرزندتان و کاهش خطر مرگ نوزاد در خواب کمک کند.

تختخواب مشترک

تختخواب مشترک چیست؟

خواهید روی یک تختخواب مشترک همراه با نوزاد.

امن‌ترین مکان برای خواب فرزند شما در 6 ماه اول تختخواب امن خودش در اتاق شما است. اما خانواده‌ها به دلایل فرهنگی یا شخصی ترجیح می‌دهند از تختخواب مشترک استفاده کنند. و بعضی افراد متوجه می‌شوند که در نهایت از تختخواب مشترک استفاده می‌کنند، حتی اگر برای آن برنامه‌ریزی نکرده باشند.

درباره نحوه ایجاد تعادل بین خواسته‌های خانواده و خطرات استفاده از تختخواب مشترک، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید. و اگر مایل باشید از تختخواب مشترک استفاده کنید، این کار را به امن‌ترین شکل ممکن انجام دهید. مطمئن شوید:

- نوزادتان کاملاً از بالش‌ها، پتوها، لحاف‌ها فاصله دارد.
- نوزادتان به پشت خوابیده است.
- قنداق نشده است.
- تشک روی زمین قرار دارد تا خطر سقوط کاهش پیدا کند.

آیا می‌دانستید



اگر بیش از یک فرزند دارید، ایمن‌ترین راه این است که آن‌ها را در فضاهای خواب خودشان بخوابانید. اگر از یک تختخواب نوزاد استفاده می‌کنند، آن‌ها را سر به سر قرار بدهید، نه پهلو به پهلو.

- تشک سفت باشد (از تشک آبی، تشک بادی، تشک روکش بالش‌ت یا تخت پر استفاده نکنید).
- نوزاد به سمت خارج رختخواب قرار دارد، نه بین دو فرد بزرگسال.
- نوزادتان کاملاً از بالش‌ها، پتوها، لحاف‌ها فاصله دارد. نوزادتان به پشت خوابیده است. قنداق نشده است.
- تشک روی زمین قرار دارد تا خطر سقوط کاهش پیدا کند.
- تشک سفت باشد (از تشک آبی، تشک بادی، تشک روکش بالش‌ت یا تخت پر استفاده نکنید).
- نوزاد به سمت خارج رختخواب قرار دارد، نه بین دو فرد بزرگسال.

«خطر»



استفاده از تخت مشترک برای بعضی نوزادان به طور خاص پرخطر است. هرگز از تخت مشترک استفاده نکنید اگر:

- فرزند شما زودرس متولد شده است یا در هنگام تولد وزنی کمتر از 2½ کیلوگرم (5½ پوند) داشته است، یا
 - شما و یا همسرتان:
 - سیگار می‌کشید یا در دوران بارداری سیگار کشیدید
 - از موادی استفاده کردید که ممکن است باعث شود سنگین‌تر بخوابید، برای مثال الکل، دارو، حشیش یا سایر مواد مخدر
- اگر الکل نوشیدید یا ماده خاصی مصرف کردید از یک فرد بزرگسال بخواهید از نوزادتان مراقبت کند.

قنداق کردن

آیا توصیه می‌شود؟

خیر. بیشتر بچه‌ها برای آرام شدن به قنداق نیازی ندارند و این کار می‌تواند خطرناک باشد.

چرا نه؟

قنداق محکم می‌تواند تنفس را برای نوزادان سخت کند و باعث ابتلا به التهاب ریه شود. یا می‌تواند باعث افزایش دمای بدن او شده و خطر SIDS را افزایش بدهد. همچنین ممکن است پتو مسیر تنفس او را مسدود کند یا روی شکم گیر بیفتد و نتواند وضعیت بدن خود را تغییر بدهد. محکم پیچیدن یک پارچه دور نوزاد می‌تواند باعث بروز مشکلات لگن هم شود.

برای اینکه نوزادتان وضعیتی دنج و راحت داشته باشد، به جای قنداق کردن با پتو، از یک کیسه خواب استفاده کنید. اما اگر باز هم مایل هستید نوزاد را قنداق کنید، به این شکل خطر را کاهش دهید:

- کودکتان را به پشت بخوابانید
- فقط از شانه به پایین را قنداق کنید - قنداق روی سر و صورت نباشد
- قنداق را تا حدی شل بگیرید که بتوان 2 انگشت را بین پتو و سینه نوزاد قرار داد
- از یک پتوی سبک و پنبه‌ای استفاده کنید
- مراقب باشید نوزاد بیش از حد گرم نشود و عرق نکند
- قنداق را در ناحیه اطراف لگن شل نگه دارید و مطمئن شوید نوزاد می‌تواند پاهایش را خم کند و حرکت بدهد
- وقتی کودک می‌تواند به تنهایی حرکتی قوی داشته باشد (معمولاً بین 2 تا 3 ماهگی) قنداق کردن را متوقف کنید