



## خواب سالم برای کودکان Safe Sleeping for Babies

**نوزادان را بر سطحی محکم و عاری از خطر بخوابانید**  
از تخت، گهواره یا تخت متحرکی برای نوزادان استفاده کنید که دارای تشک سفت، ملافه کیپ و بدون پشته‌های محافظ، بالش، پتوی سنگین یا اسباب بازی باشد. مطمئن شوید تخت، گهواره یا تخت متحرک کودک با مقررات ایمنی کانادا مطابقت داشته باشد.

برای آگاهی بیشتر درباره مقررات ایمنی کانادا و بررسی فراخوانی کالاها، از وبسایت بهداشت کانادا در مورد ایمنی کالاهای مصرفی (Health Canada - Consumer Product Safety) در این وبسایت دیدن کنید: [www.canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety.html)

تخت نوزاد را با رعایت دستورهای کارخانه‌ی سازنده وصل کنید، و نحوه‌ی وصل کردن آن را به هیچ وجه تغییر ندهید.

هرگز نگذارید که نوزاد بر روی تشک نرم، مبل، تشک بادی، بالش، پوست گوسفند، پارچه مخملی یا لحاف، یا تخت آبی بخوابد.

برای پیشگیری از گیر افتادن، خفگی یا مسدود شدن مجرای تنفسی نوزاد نکات زیر را بررسی و از انجام آنها مطمئن شوید:

- تشک روی تخت به اندازه‌ی چهارچوب باشد و بیش از 15 سانتی‌متر ضخامت نداشته باشد. هنگامی که تشک را روی تخت می‌گذارید، فاصله‌ی بین تشک و دیواره‌های تخت بیش از 3 سانتی‌متر نباشد
- نرده‌های تخت کمتر از 6 سانتی‌متر از همدیگر فاصله داشته باشند
- قبه یا برآمدگی دیگری در تخت نباشد که لباس نوزاد به آن گیر کند. اگر کودک سعی کند که از روی نرده از تخت خارج شود و لباسش گیر کند، احتمال حلق‌آویز شدن او وجود دارد
- نوار یا تسمه، سیم یا ریسمان یا پرده‌ی پنجره نزدیک تخت نوزاد نباشد
- برخی نوزادان هنگامی که در صندلی مخصوص خود در خودرو هستند، خوابشان می‌برد. هنگامی که به مقصدتان می‌رسید، کودک را از صندلی بیرون بیاورید. نوزادان را نباید در صندلی خودرو، کالسکه، تاب کودکان، یا گهواره خواباند زیرا ممکن است مجراهای تنفسی آنها محدود شود.

نوزادان در نخستین هفته‌های زندگی خود حدود 16 ساعت در روز می‌خوابند. برنامه‌ریزی برای داشتن محلی که نوزاد بتواند با ایمنی بخوابد مهم است.

ایجاد مکانی امن برای خوابیدن نوزادان خطر آسیب‌دیدگی و مرگ مرتبط با خواب نوزاد از جمله سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) را کاهش می‌دهد. برای آگاهی بیشتر در باره‌ی مرگ مرتبط با خواب نوزاد از این پرونده آگاهی‌رسانی دیدن کنید: [HealthLinkBC File #46 مرگ مرتبط با خواب نوزاد](#).

این اطلاعات را با کسانی که ممکن است از فرزندتان مراقبت کنند در میان بگذارید؛ مهم است که همه‌ی والدین، پرستاران کودکان و مراقبان از شیوه‌های امن خوابیدن نوزادان آگاهی داشته باشند. برای مشاهده‌ی یک منبع آگاهی‌رسانی در باره‌ی خوابیدن امن برای والدین و مراقبان، مطلبی با عنوان «خواب امن‌تری برای فرزندم Safer Sleep For My Baby» را در این نشانی ببینید: [www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/pdf/safer-sleep-for-my-baby.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/pdf/safer-sleep-for-my-baby.pdf) (پی‌دی‌اف 2.08 مگابایت).

### برای ایمن نگاه داشتن فرزندم هنگام خواب چه می‌توانم بکنم؟

**نوزادان را همواره (در طول شب و روز) به پشت بخوابانید**  
نوزادان باید به پشت خوابانده شوند. کودکان و نوزادان سالم در اثر خوابیدن به پشت دچار خفگی یا مشکل دیگری نمی‌شوند.

هنگامی که نوزاد شما توانایی غلتیدن از پشت به روی شکم را پیدا می‌کند، اگر در هنگام خواب غلت بزند، نیازی نیست که او را دوباره به پشت بخوابانید.

از وسایلی که نوزاد را در هنگام خواب در یک وضعیت ثابت نگاه می‌دارند استفاده نکنید. اگر فرزندتان مبتلا به عارضه‌ای پزشکی است که بایست به حالت متفاوتی خوابانده شود، با مراقبتگر بهداشتی‌تان در باره‌ی شیوه‌های امنی که برای فرزندتان مناسب است صحبت کنید.

نوزادان برای داشتن رشد و پرورش سالم باید در هنگام بیداری مدتی به روی شکم خوابانده شوند (موسوم به tummy time). این امر از ایجاد نقاط مسطح موقتی که ممکن است در پشت سر نوزاد پدید آید نیز جلوگیری می‌کند.

## پیرامون نوزادان سیگار نکشید

سیگار کشیدن یا قرار گرفتن در معرض دود غیر مستقیم خطر «سندرم مرگ ناگهانی نوزاد» را افزایش می‌دهد.

## خطرهای استفاده از تخت مشترک را به دقت بررسی کنید

امن‌ترین مکان برای خوابیدن نوزادان این است که او را به پشت، در تختی که از نظر ایمنی تأیید شده باشد کنار تخت خودتان بخوابانید. اما بنا به سنت‌های فرهنگی یا ترجیح‌های شخصی، استفاده از تخت مشترک برای بسیاری از خانواده‌ها امری معمول است. برخی از خانواده‌ها ناگزیر می‌شوند که از تخت مشترک استفاده کنند، حتی اگر چنین برنامه‌ای نداشته باشند.

استفاده از تخت مشترک در برخی شرایط به طور خاص خطرناک است و باید از آن اجتناب کرد. نوزادانی که دارای زایمان نارس بوده‌اند یا در هنگام تولد کم وزن بوده‌اند در زمان استفاده از تخت مشترک در معرض خطر بالاتری هستند. همچنین اگر سیگار کشیدن در خانه وجود داشته باشد، اگر سیگار کشیدن در دوران بارداری صورت می‌گرفته است یا اگر بزرگسالانی که روی تخت هستند در نتیجه‌ی اثرات الکل، داروهای طبی یا سایر مواد دارویی از هوشیاری کمتری برخوردار باشند نیز خطر افزایش می‌یابد.

خانواده‌هایی که از تخت مشترک استفاده می‌کنند می‌توانند به شیوه‌های زیر خطر را کاهش دهند:

- اطمینان یابید که کودک به پشت و بر روی تشکی پاکیزه و سفت خوابانده می‌شود
- کودک باید قنداق نشده و در کنار می تخت (نه بین والدین)، دور از بالش، پتو و لحاف خوابانده شود
- تشک باید کف اتاق و دور از دیوار یا مبلمان باشد تا خطر افتادن یا گیر کردن کودک کاهش یابد
- کودکان بزرگتر یا حیوانات خانگی نباید روی تخت باشند
- اگر بزرگسالانی که از تخت مشترک استفاده می‌کنند موی بلند دارند، می‌بایست مویشان را از پشت ببندند
- همه‌ی بزرگسالان روی تخت باید مطلع باشند که کودک روی تخت است

## با نوزادان از یک اتاق مشترک استفاده کنید

استفاده از یک اتاق مشترک و خوابیدن در نزدیکی کودکان به شما امکان می‌دهد که از فرزندتان در برابر مرگ مرتبط با خواب نوزاد محافظت کنید. برای مثال، گهواره‌ی کودک را می‌توانید کنار تخت خودتان بگذارید. یعنی اینکه دست شما به کودک می‌رسد، اما با او از یک تخت یا جای خواب مشترک استفاده نمی‌کنید.

## فرزندتان را با شیر مادر تغذیه کنید.

فرزندتان را با شیر مادر تغذیه کنید زیرا شیر مادر او را در مقابل SIDS محافظت می‌کند و مزایای فراوان دیگری دارد. اگر با فرزندتان از یک اتاق مشترک استفاده می‌کنید تغذیه با شیر مادر بسیار آسانتر است. به این معنی که کودک را در نزدیکی خود و در جایی جداگانه می‌خوابانید طوری که به او نزدیک باشید.

برای آگاهی بیشتر درباره تغذیه با شیر مادر از این پرونده آگاهی‌رسانی دیدن کنید: [HealthLinkBC File #70 تغذیه با شیر مادر](#).

## نوزاد خود را گرم نگهدارید، نه داغ

دمای اتاق باید به اندازه‌ای باشد که یک فرد بزرگسال احساس راحتی کند. یک کیسه خواب، لباس خواب هم‌وزن پتو، یا یک پتوی سبک باید برای گرم نگهداشتن فرزندتان کافی باشد. او را قنداق نکنید و در درون ساختمان از پوشاندن کلاه عادی یا کلاه کاموایی به او خودداری کنید.

## مصرف الکل یا مواد مخدر را متوقف کنید یا کاهش دهید

استفاده از برخی مواد اعتیاد آور یا مخدر در هنگام بارداری یا پس از آن می‌تواند خطر مرگ مرتبط با خواب نوزاد را افزایش دهد. این گونه مواد شامل الکل، حشیش (ماری جوانا)، کراک، کوکائین، هروئین و مانند آنها می‌باشند.

اگر شما یا همسر عُرْفی‌تان برای ترک الکل یا مواد مخدر نیاز به حمایت دارید، با واحد بهداشت همگانی محلی خود تماس بگیرید تا از خدمات موجود در محل زندگی‌تان آگاهی بیابید. همچنین می‌توانید با خدمات اطلاع‌رسانی و ارجاع الکل و مواد مخدر (Alcohol and Drug Information and Referral Service) تماس بگیرید: در ونکوور بزرگ از طریق تلفن 604 660-9382 و در سایر مناطق بریتیش کلمبیا با تلفن رایگان 1 800 663-1441 تماس بگیرید.

اگر شما یا همسر عُرْفی‌تان برای ترک سیگار نیاز به کمک دارید، با مراقبتگر بهداشتی یا داروسازتان صحبت کنید. می‌توانید با مراجعه به داروخانه‌ی محل‌تان، در برنامه‌ی «توقف سیگار کشیدن بی‌سی - BC Smoking Cessation» نام‌نویسی کنید. همچنین می‌توانید با QuitNow از طریق خط امداد تلفنی رایگان 604 731-5864 (LUNG) یا 1 877 455-2233 در بریتیش کلمبیا تماس بگیرید یا از وبسایت [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca) دیدن کنید.