# خواب مصؤن - The Safe Sleep Seven

**The American Academy of Pediatrics بیان میدارد که مصؤن ترین جای برای خواب طفل تان همان جای خوابش میباشد که از تخت خواب شما جدا ولی در داخل اتاق شما باشد.**

**AAP همچنین بیان میدارد که گرچه امروزه اکثر مادران جدید قصد اشتراک گذاری در تخت خواب را با طفل ندارند، ولی مطالعات نشان می دهد که در نهایت 60 الی 75 فیصد آنها این کار را میکنند، حتی اگر این بدان معنی باشد که طفل هنگام شیر دادن به طور تصادفی به خواب رفته باشد.**

**کسانی که میگویند هیچگاه تختخواب شان را با طفل شان شریک نمی کنند، یکبار در مورد حادثۀ ترافیکی فکر کنند. هیچکس نمی خواهد که حادثه ترافیکی واقع شود.** اما میشود. به همین دلیل ما کمربند موتر را بسته میکنیم. تختخواب از قبل آماده شده دقیقا حیثیت کمربند موتر را دارد.

**نکات کلیدی برای مصؤنیت خواب کودکان**

**سگرت نکشید. هوشیار باشید. از کوچ، چوکی و چوکی پشتکی برای خوابیدن استفاده نکنید. به طفل تان لباس سبک بپوشانید و او را رو به پشت نگهدارید وهنگام خوابیدن او را نزدیک خود بخوابانید. و البته او را از شیر مادر تغدیه کنید.**

**اگر شما و طفل تان معیارهای Safe Sleep Seven را پوره کرده باشید، خطر مبتلا شدن طفل تان به SIDS طوری است که یکی از محققان خواب, آنرا بسیار ناچیز میگوید. و عملاً خطرات اضافی و دیگر خفگی ها را از بین خواهید برد.**

**THE SAFE SLEEP SEVEN**

اگر شما:   
1. سگرت نمی کشید  
2. هوشیار و بدون آسیب هستید  
3. مادر شیر دهنده هستید و طفل شما:  
4. صحتمند و سر وقت تولد شده است  
5. رو به پشت باشد  
6. لباس سبک پوشیده باشد  
 و شما هر دوی تان:  
7. در جای مصؤن باشید

**چك ليست جای مصؤن**

**از این خطرات احتمالی خفه شدن اجتناب کنید:**

* کوچ ها و چوکی ها
* نرمی یا افتادگی که طفل شما را به سمت شما می لغزاند یا او را نمی گذارد که سر خود را آزادانه بالا کند.
* فاصله بین تشک و بالشت، کتاره های جانبی گهواره یا دیواری که طفل تان ممکن در آن بند بماند.
* حیوانات خانگی که می توانند داخل اتاق طفل شوند

**این موارد را از فضای اتاق تان دور کنید:**

* بالشت های که استفاده نمی شوند
* لوازم بازی خراب شده/کهنه شده
* کمپل های سنگین و لحاف ها
* در نزدیکی کودک هر آن چیزی که آویزان باشد یا گره خورده باشد (به طور مثال ریسمان، تار، چادر، فیته، لاشتک)

**فضای اتاق تانرا از نظر خطرات احتمالی بررسی کنید:**

* فاصله تا سقف
* سطح زیر پای
* چیز های تیز، گزنده و پاره کننده

**اگر طفل تان را از شیر های مصنوعی تغذیه میکنید، مصؤن ترین جای برای خواب طفل تان، تخت یا گهواره ای است که طفل تان در آن به پشت خوابیده باشد و معیار های جاهای مصؤن را که در فوق ذکر شد، پوره کند.**

