# **सुरक्षित शयन – सुरक्षित तरिकाले सुत्ने सात तरिका**

**American Academy of Pediatrics (अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्स) ले तपाईंको नवजात बच्चालाई सुताउने सबैभन्दा सुरक्षित स्थान भनेको तपाईंको बिस्ताराबाट छुट्टै तर तपाईंको कोठामै भएको उसको आफ्नै सुरक्षित शयन स्थानमा हो भन्ने कुरा उल्लेख गर्दछ।**

**AAP ले अहिलेका धेरैजसो नयाँ आमाहरूले बिस्तारा साझा नगर्ने योजना बनाएतापनि, अध्ययनले अन्तत: उनीहरूमध्ये 60 देखि 75 प्रतिशतले खुवाउने क्रममा अचानक निदाउने भएतापनि त्यसो गर्नका लागि इच्छुक छन् भनी देखाउँछ भन्ने कुरालाई स्वीकार गर्दछ।**

**आफूले बिस्तारा कहिल्यै पनि साझा गर्दैन भनेर त्यसका लागि तयारी गर्न आवश्यक हुँदैन भन्ने मानिसहरूले कार दुर्घटनाहरू बारे सोच्नुहोस्। कसैले पनि कहिल्यै तिनीहरू हुन्छन् भनी अपेक्षा गर्दैनन्।** तर तिनीहरू हुन्छन्। त्यसैले हामी सिट बेल्टहरू लगाउँछौं। पहिले नै योजना बनाइएको बिस्तरा सिट बेल्ट मात्र हो।

**सबै बच्चाहरूका लागि सुरक्षित शयनका मुख्य बुँदाहरू**

**धुम्रपान रहित रहनुहोस्। शान्त रहनुहोस्। सुत्नका लागि सोफा, असभ्य कुर्सी   
र रिक्लाइनरबाट टाढा रहनुहोस्। आफ्नो बच्चालाई हलुका कपडा लगाउनुहोस्, उत्तानो पारेर आफ्नो नजिकै सुताउनुहोस्। र अवश्य, स्तनपान गराइराख्नुहोस्।**

**तपाईं र तपाईंको बच्चाले सुरक्षित शयनको सात मापदण्ड पूरा गर्नुहुन्छ भने, तपाईंको बच्चाको SIDS को जोखिमएकदमै हराउँदै कम हुन्छ जुन एउटा शयन अनुसन्धानकर्ताले भन्नुहुन्छ।   
र तपाईंले अत्यधिक र अन्य श्वासरोध जोखिमहरू भर्चुअल रूपमा हटाउनु हुने छ।**

**सुरक्षित तरिकाले सुत्ने सात तरिका**

तपाईं:  
1. धुम्रपान नगर्ने व्यक्ति  
2. शान्त तथा असंगत   
3. स्तनपान गराउने महिला हो र तपाईंको बच्चा:  
4. स्वस्थ र पूर्णकालीन  
5. उत्तानो परेर सुतेको छ  
6. हल्का लुगा लगाएको छ  
र तपाईं दुवै जना:  
7. सुरक्षित सतहमा हुनुहुन्छ

**सुरक्षित सतहको जाँचसूची**

**यी सम्भावित घाँटी अठ्ठाउने जोखिमहरूबाट बच्नुहोस्:**

* सोफा र रिक्लाइनरहरू
* तपाईंको बच्चालाई तपाईंको विपरित लपेट्ने वा उसलाई आफ्नो टाउको स्वतन्त्र रूपमा उठाउन रोक्ने अस्पष्टता वा स्यागिङ
* बच्चा अड्किन सक्ने म्याट्रेस र हेडबोर्ड बीचको स्थान, छेउका रेल वा भित्ता
* अवरोध पुर्‍याउन सक्ने घरपालुवा जनावरहरू

**निम्न स्थान खाली गर्नुहोस्:**

* प्रयोग नगरिएका सिरानीहरू
* भरिएका खेलौनाहरू
* भारी कभर र कम्फोर्टरहरू
* नजिकै रहेका कुनै पनि झुन्डिने वा अल्झिने वस्तु (जस्तै कर्ड, स्ट्रिङ, स्कार्फ, रिबन, इलास्टिकहरू)

**सम्भव खतराहरूका लागि आफ्नो स्थान जाँच गर्नुहोस्:**

* भुइँसम्मको दूरी
* भुइँको सतह
* धारिलो, घोच्ने वा पिन्च गर्ने ठाँउ

**तपाईं फर्मुला फिडिङ गराउँदै हुनुहुन्छ भने, तपाईंको बच्चाका लागि सुत्ने सुरक्षित स्थान भनेको क्रिबमा उत्तानो पारेर सुताउने वा माथिको सुरक्षित सतह मापदण्ड पूरा गर्ने झलुङ्गो हो।**

