सोते समय शिशुओं को सुरक्षित रखना क ख ग जितना आसान है:

केवल शिशु: पालने में सिर्फ़ शिशु और एक फ़िटेड चादर, इसके अलावा और कुछ नहीं।

ख़्याल रखें, पीठ के बल सुलाएं: झपकी या नींद के लिए शिशु को हमेशा पीठ के बल लिटाएँ।

गद्देदार सुरक्षित पालना: बिस्तर शेयर करना सुरक्षित नहीं है, शिशुओं को अपना अलग पालना चाहिए।

पेंसिल्वेनिया में प्रतिवर्ष लगभग 80 शिशुओं की मृत्यु नींद संबंधी कारणों से होती है। **यानी 4 किंडरगार्टन कक्षाएँ कभी होंगी ही नहीं।** इसलिए सुनिश्चित करें कि आपका शिशु **हर बार** सोते समय सुरक्षित रूप से लेटा हो।

हमारी वेबसाइट PASafeSleep.org पर जाएँ

सुरक्षित नींद के लिए दिशानिर्देश

PASafeSleep

*अपने शिशु को सुरक्षित और स्वस्थ रखने के लिए इन 8 चरणों का पालन करें।**

1. **अपने शिशु को उसके पहले जन्मदिन तक पीठ के बल सीधा लिटाकर सुलाएँ।**
2. **शिशु को किसी वयस्क के साथ एक ही कमरे में सोना चाहिए, लेकिन अपने अलग पालने में।** अपने शिशु को कभी भी सोफ़े, कुर्सी, वॉटरबेड या किसी अन्य नरम जगह पर न सुलाएँ।
3. **अपने शिशु के पालने में, पालने के बंपर, कंबल, तकिए या खिलौने न रखें।**
4. **शिशु के पालने में केवल एक मज़बूत, सपाट गद्दा और फ़िटेड चादर होनी चाहिए।**
5. **अपने शिशु को कभी भी 10 साल से अधिक पुराने पालने में या ऐसे पालने में न सुलाएँ जिसके कुछ पुर्ज़े गायब हों या टूटे हुए हों।**
6. **जिस कमरे में आपका शिशु सोता है, उसे बहुत ज़्यादा गर्म न करें।** घर के अंदर शिशु को टोपी पहनाने से बचें, और उसे अपने कपड़ों से ज़्यादा-से-ज़्यादा एक परत ज़्यादा कपड़े ही पहनाएँ। कंबलों की तुलना में सोने के लिए उपयुक्त कपड़े अधिक सुरक्षित होते हैं। अपने शिशु को वज़न वाले कपड़े या वज़न वाले कंबल न ओढ़ाएँ।
7. **दूध पिलाने के बाद हमेशा अपने शिशु को वापस उसके पालने में लिटा दें।****
8. **अपने शिशु को धूम्रपान, शराब, मारिजुआना, ओपिओइड और अवैध मादक पदार्थों के सेवन वाली जगहों से दूर रखें।**

*अमेरिकन एकेडमी ऑफ़ पीडियाट्रिक्स (American Academy of Pediatrics, AAP) द्वारा अनुशंसित
**यह देखा गया है कि माँ का दूध पिलाने से शिशु में आकस्मिक शिशु मृत्यु लक्षण (SIDS) का खतरा कम हो जाता है।

यह प्रोजेक्ट Pennsylvania Department of Health के साथ Penn Medicine & Maternity Care Coalition के सहयोग से एक अनुबंध के तहत, आंशिक रूप से वित्त पोषित है। **हमारी वेबसाइट PASafeSleep.org पर जाएँ**

Maternity Care Coalition