

## Menyusui baik untuk bayi

- Semakin sering Anda memberikan ASI, semakin kecil risiko terjadi sindrom kematian mendadak pada bayi (SIDS).
- Bayi yang diberi ASI lebih kebal terhadap flu dan infeksi telinga.
- Dokter menyarankan agar orangtua memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama.



## Bayi juga perlu menelungkup



- Selalu membaringkan bayi saat tidur bukan berarti mengabaikan saat-saat untuk menelungkupkannya!
- Bayi juga perlu menelungkup saat bangun setiap hari bersama orang dewasa.
- Menelungkupkan bayi bisa membantunya untuk merangkak dan bergerak.
- Pada awalnya bayi mungkin tidak suka menelungkup. Letakkan mainan di dekatnya agar bisa dijangkau dan dimainkan.

## Cara Lain Agar Bayi Tetap Aman

- Bayi harus dipeluk ibunya segera setelah dilahirkan, setidaknya selama satu jam pertama.
- Jaga dirimu dan bayimu - makanlah dengan baik dan periksakan diri ke dokter secara teratur.
- Tetap abadikan momen-momen penting bersama bayi Anda.
- Berikan bayi Anda dot saat tidur siang dan malam.

# Apa itu SUID?

Sudden Unexpected Infant Death (SUID) adalah kematian bayi yang terjadi secara mendadak dan tiba-tiba sebelum mereka berumur 1 tahun. Ada 3 jenis SUID, yaitu Sindrom Kematian Mendadak pada Bayi (SIDS), mati lemas dan tercekik tanpa sengaja di tempat tidur serta penyebab yang tidak diketahui.

## Ini bisa terjadi...karena memang sedang terjadi!

### Fakta tentang SIDS

- SIDS adalah penyebab kematian yang paling banyak terjadi pada bayi berumur 1-12 bulan.
- Kebanyakan kasus SIDS terjadi pada musim dingin.
- Bayi laki-laki lebih rentan terhadap SIDS daripada bayi perempuan.
- Bayi berkulit hitam dua kali lebih rentan terhadap SIDS daripada bayi berkulit putih.

### Mati Lemas & Tercekik Tanpa Sengaja

Bayi yang tidak ditidurkan dengan aman bisa cedera atau bahkan meninggal. Bayi bisa jatuh dari tempat tidur atau sofa, terjatuh di seprai dan selimut, atau terjepit di antara kasur dan dinding. Bayi juga bisa meninggal apabila ada orang dewasa atau anak yang berguling dan menindihnya saat tidur bersama.

### Penyebab Kematian yang Tidak Diketahui

Penyebab kematian bayi yang tidak bisa dipastikan setelah penyelidikan menyeluruh dilakukan.



Proyek ini didanai sebagian, dan terikat kontrak dengan Departemen Kesehatan Pennsylvania bekerja sama dengan Penn Medicine dan Koalisi Perawatan Persalinan.



Untuk informasi lebih lanjut,  
kunjungi kami di:  
[www.PASafeSleep.org](http://www.PASafeSleep.org)

Menjaga agar bayi tetap aman saat tidur semudah 3B

**B**obokkan **B**ayi di **B**oks



## Panduan Tidur yang Aman\*

Ikuti 8 langkah ini agar bayi Anda tetap aman dan sehat.

1. Baringkan bayi Anda saat tidur sampai mereka berumur 1 tahun.
2. Bayi harus tidur sekamar dengan orang dewasa, tetapi di boks mereka sendiri. Jangan pernah menidurkan bayi Anda di sofa, kursi, tempat tidur air atau tempat empuk lainnya.
3. Jangan meletakkan bantalan boks, selimut, bantal atau mainan di boks bayi Anda.
4. Barang yang boleh ditaruh di boks bayi hanyalah kasur yang rata & seprai yang pas.
5. Jangan menidurkan bayi Anda di boks yang telah berumur lebih dari 10 tahun atau yang telah rusak.
6. Jaga suhu kamar tidur bayi Anda agar tidak terlalu panas. Pastikan agar bayi Anda tidak berpakaian lebih dari satu lapis pakaian yang Anda kenakan.
7. Selalu baringkan bayi di boks setelah menyusui.\*\*
8. Jauhkan bayi Anda dari asap, alkohol, dan obat-obat terlarang.

\* Direkomendasikan oleh American Academy of Pediatrics (AAP)

\*\* Menyusui telah terbukti mengurangi risiko terhadap SIDS.

## Membuat Ruang Tidur yang Aman untuk Bayi Anda

Ingatlah untuk mengajarkan kiat-kiat ini kepada orang lain yang merawat bayi Anda!

### Tidur Aman



Tinggi ruang pojok tidak boleh melebihi 1/16 inci.

Gunakan kasur yang pas dan rata.

Bayi harus tidur sendirian di boks, dan hanya boleh memakai kasur rata dengan seprai yang pas.

Sekat-sekat di boks harus rapat dan jangan terlalu renggang.

Seluruh bagian kasur harus rata dan tidak boleh kendur.

### Bahaya!



Tidak boleh ada bagian yang hilang atau rusak (sekrup, penyangga, dsb.).

Jangan memakai bantalan boks, benda kesayangan, selimut tebal atau bantal.

Jaga suhu kamar agar tidak terlalu panas.

Jangan menaruh boneka atau mainan di boks bayi.

Hindari bentuk atau pola yang menonjol pada sisi kepala dan kaki boks.

## Jangan tidur bersama dengan bayi karena tidak aman

Orang dewasa, anak-anak atau hewan peliharaan yang tidur bersama dengan bayi bisa menyebabkan bayi berisiko cedera atau bahkan kematian.

### Risiko tidur bersama dengan bayi

- Bayi bisa berguling dan jatuh dari tempat tidur & cedera.
- Bayi bisa terjepit di antara kasur dan dinding sehingga berhenti bernapas.
- Orang dewasa atau anak yang sedang tidur bisa berguling dan menindih tubuh si bayi.
- Tidur bersama dengan benda kesayangan, selimut tebal dan bantal bisa berbahaya karena bayi bisa terjatuh atau tertindih dan tidak bisa bernapas.
- Jika Anda sedang menyusui bayi Anda & merasa mengantuk, lakukanlah di tempat tidur, bukan di sofa atau kursi empuk. Jika Anda tertidur, segera bangun dan pindahkan si kecil ke boks.



Program Pendidikan dan Pencegahan Sindrom Kematian Bayi Mendadak, Pennsylvania  
Pernyataan Pengakuan Sukarela

Petunjuk untuk Rumah Sakit/Pusat Kelahiran Bayi/Praktisi Kesehatan: Isi dua formulir untuk setiap keluarga sebelum keluar rumah sakit atau sesudah kelahiran bayi(-bayi) untuk keluarga yang melahirkan diluar rumah sakit atau pusat kelahiran bayi. Berikan informasi kepada (para) orang tua tentang Sindrom Kematian Bayi Mendadak dan tindakan pencegahannya. Mintalah (para) orang tua menanda tangani formulir ini yang menyatakan bahwa mereka telah menerima, membaca dan mengerti secara sukarela informasi tentang Sindrom Kematian Bayi Mendadak dan tindakan pencegahannya. Berikan satu salinan dari formulir yang di tandatangani kepada orang tua dan simpan satu salinan di bagian rekam medik.

Di isi oleh Rumah Sakit/Pusat Kelahiran Bayi/Praktisi Kesehatan:

NAMA RUMAH SAKIT: \_\_\_\_\_

NAMA RESMI BAYI: \_\_\_\_\_

TANGGAL LAHIR: \_\_\_\_\_ JENIS KELAMIN: L  P

Informasi Sindrom Kematian Bayi Mendadak yang diberikan (para) orang tua termasuk brosur, TGL.: \_\_\_\_\_

CATATAN:

\_\_\_\_\_

Diisi oleh Orang Tua, Orang Tua Tiri, Orang Tua Angkat, Wali Hukum atau Penjaga Hukum:

Orang Tua: Informasi Tentang Sindrom Kematian Bayi Mendadak dan Tidur Aman Bayi telah diberikan oleh rumah sakit kepada saya. Saya menandatangani dengan sukarela pernyataan yang mengakui bahwa saya telah menerima, membaca dan mengerti informasi SIDS yang diberikan.

TANDATANGAN, IBU: \_\_\_\_\_

DITOLAK:  TGL.: \_\_\_\_\_

TANDATANGAN, AYAH: \_\_\_\_\_

DITOLAK:  TGL.: \_\_\_\_\_

TANDATANGAN, LAINNYA: \_\_\_\_\_

DITOLAK:  TGL.: \_\_\_\_\_

(orang tua tiri, orang tua angkat, wali hukum, penjaga hukum)

Formulir ini dan informasi yang mengikutinya diberikan sesuai dengan UU 73 Tahun 2010.