ເດັກທາຣົກ ນອນ ໃຫ້ ປອດ ພັຍ

ແນວທາງຊີ້ນຳ

- **ໃຫ້ວາງລູກນ້ອຍຂອງທ່ານໃສ່ຫລັງຂອງເຂົາເຈົ້າຢູ່ເລື້ອຍໆເພື່ອຈະນອນ,** ສຳລັບຫລີ້ນ ແລະ ໃນກາງຄືນ.
- ໃຊ້**ຫນ້າພຽງນອນທີ່ແຂງ,** ເຊັ່ນວ່າເສື່ອນອນໃສ່ໃນອູ່ທີ່ຖືກອະນຸຍາດສຳລັບຄວາມປອດພັຍ, ປົກດ້ວຍຜ້າປູບ່ອນຮັດພໍດີ.
- **ຫລີກເວັ້ນໄມ້ເປັນຫລີ້ມ, ແນວຕັ້ງທ່າ ຫລື ຜະລິດທະພັນອື່ນໆ**ນອກຈາກຖືກສັ່ງຊື້ໂດຍທ່ານຫມໍຂອງລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ.
- **ຮັກສາຫມອນ, ຂວດນົມ, ຂອງຫລີ້ນ, ແນວກັນຊົນຂອງອູ່, ແລະ ເຄື່ອງນອນທີ່ລຸດອອກໃຫ້ໄກ**ຈາກບ່ອນນອນຂອງລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ.
- **ຢ່າສູ່ນອນນຳລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຢູ່ໃນຕຽງນອນ, ຕັ່ງ ຫລື ໂຊຟາ**–ເອົາລູກນ້ອຍຂອງທານໃສ່ໃນຕຽງເຂົາເຈົ້າເອງ.
- ການຮັກສາ**ບ່ອນນອນຂອງລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຢູ່ໃນຫ້ອງດຽວກັນກັບບ່ອນ-ທີ່ທ່ານນອນຈະລຸດຜ່ອນການສ່ຽງອັນຕະຮາຍຕໍ່ພະຍາດ SIDS** ແລະ ສາເຫດຂອງການເສັຽຊີວິດຂອງເດັກທາຣົກທີ່ກ່ຽວພັນນຳການນອນ.
- **ເອົາຫມາກແວບດູດໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານທີ່ບໍ່ຖືກມັດໃສ່ເຊືອກ**ສຳລັບການນອນຫລີ້ນ ແລະ ໃນເວລາກາງຄືນ. ຖ້າຫາກວ່າລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຖືກປ້ອນນົມແມ່, ລໍຖ້າຈົນກວ່າລູກຂອງທ່ານຮອດອາຍຸນຶ່ງເດືອນກ່ອນທີ່ຈະເອົາຫມາກແວບດູດໃຫ້.
- **ຮັກສາລູກນ້ອຍຂອງທ່ານໃຫ້ອຸ່ນ,** ແຕ່ວ່າບໍ່ຮ້ອນ. ນຸ່ງເຄື່ອງລູກນ້ອຍຂອງທ່ານໃສ່ເຄື່ອງອີກຊັ້ນນຶ່ງຕື່ມໃສ່ນຳທີ່ທ່ານຈະນຸ່ງເພື່ອຈະສະບາຍຕົວ ແລະປະຜ້າຫົ່ມໄວ້ຢູ່ໃນອູ.
- **ປະຕິບັດຕາມແນວທາງຊີ້ນຳຂອງຜູ້ໃຫ້ການປົ່ນປົວສຸຂະພາບຂອງທ່ານກ່ຽວກັບຢາວັກຊີນ ແລະ ການກວດສຸຂະພາບເປັນປະຈຳຂອງລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ.** ເວົ້ານຳທ່ານຫມໍຂອງທ່ານຖ້າຫາກວ່າທ່ານມີຄຳຖາມແນວໃດກ່ຽວກັບການນອນຂອງລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ.
- ໃຫ້ເວລາຫລາຍໆແກ່ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ**ໃຫ້ນອນເຕັງທ້ອງຂອງເຂົາເຈົ້າໃນເວລາຕື່ນຂຶ້ນ ແລະ ເມື່ອມີຄົນໃດຄົນນຶ່ງເບິ່ງນຳ.**
- **ຢ່າສູ່ສູບຢາ ຫລື ອະນຸຍາດໃຫ້ມີການສູບຢາຢູ່ໄກ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ.**
- ປະ**ອູ່ຂອງລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຢູ່ໄກຈາກຜ້າກັ້ງ ຫລື ຜ້າມ່ານເ**ພື່ອຈະຫລີກເວັ້ນການຜູກມັດຈາກເຊືອກ.
- ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທຸກໆຄົນຜູ້ທີ່ເບິ່ງແຍງດູແລລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຮູ້ຈັກກ່ຽວກັບ**ພາກປະຕິບັດຂອງການນອນທີ່ປອດພັຍ.**

*ການກະທຳທີ່ຖືກບົ່ງຢູ່ທີ່ນີ້ໄດ້ຖືກອີງໃສ່ການແນະນຳຈາກ American Academy of Pediatrics Task Force ກ່ຽວກັບພະຍາດ SIDS.

Washington State Department of Social & Health Services

Transforming lives

DSHS 22-1577 LA (10/14) Laotian