

# ເດັກທາຣົກ

ນ ອ ນ

ໃຫ້ ປ ອ ດ ພີ

## ແນວທາງຊີ້ນຳ

- ໃຫ້ວາງລູກນ້ອຍຂອງທ່ານໃສ່ຫລັງຂອງເຂົາເຈົ້າຢູ່ເລື້ອຍໆເພື່ອຈະນອນ, ສຳລັບຫລັງ ແລະ ໃນກາງຄືນ.
- ໃຊ້ຫນ້າພຽງນອນທີ່ແຂງ, ເຊັ່ນວ່າເສື້ອນອນໃສ່ໃນອູ່ທີ່ຖືກອະນຸຍາດສຳລັບຄວາມປອດພັຍ, ປົກດ້ວຍຜ້າປູບ່ອນຮັດພໍດີ.
- ຫລີກເວັ້ນໄມ້ເປັນຫລັ້ມ, ແນວຕັ້ງທ່າ ຫລື ຜະລິດທະພັນອື່ນໆນອກຈາກຖືກສັ່ງຊື້ໂດຍທ່ານຫມໍຂອງລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ.
- ຮັກສາຫມອນ, ຂວດນົມ, ຂອງຫລັ້ນ, ແນວກັນຊິນຂອງອູ່, ແລະ ເຄື່ອງນອນທີ່ລຸດອອກໃຫ້ໄກຈາກບ່ອນນອນຂອງລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ.
- ຢ່າສູ່ນອນນຳລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຢູ່ໃນຕຽງນອນ, ຕັ້ງ ຫລື ໂຊຟາ-ເອົາລູກນ້ອຍຂອງທ່ານໃສ່ໃນຕຽງເຂົາເຈົ້າເອງ.
- ການຮັກສາບ່ອນນອນຂອງລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຢູ່ໃນຫ້ອງດຽວກັນກັບບ່ອນທີ່ທ່ານນອນຈະລຸດຜ່ອນການສຽງອັນຕະຣາຍຕໍ່ພະຍາດ SIDS ແລະ ສາເຫດຂອງການເສັຽຊີວິດຂອງເດັກທາຣົກທີ່ກ່ຽວພັນນຳການນອນ.
- ເອົາຫມາກແວບດູດໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານທີ່ບໍ່ຖືກມັດໃສ່ເຊືອກສຳລັບການນອນຫລັ້ນ ແລະ ໃນເວລາກາງຄືນ. ຖ້າຫາກວ່າລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຖືກປ້ອນນົມແມ່, ລໍຖ້າຈົນກວ່າລູກຂອງທ່ານຮອດອາຍຸນຶ່ງເດືອນກ່ອນທີ່ຈະເອົາຫມາກແວບດູດໃຫ້.
- ຮັກສາລູກນ້ອຍຂອງທ່ານໃຫ້ອຸ່ນ, ແຕ່ວ່າບໍ່ຮ້ອນ. ນຸ່ງເຄື່ອງລູກນ້ອຍຂອງທ່ານໃສ່ເຄື່ອງອີກຊິ້ນນຶ່ງຕື່ມໃສ່ນຳທີ່ທ່ານຈະນຸ່ງເພື່ອຈະສະບາຍຕົວ ແລະ ປະຜ້າຫົນໄວ້ຢູ່ໃນອູ່.
- ປະຕິບັດຕາມແນວທາງຊີ້ນຳຂອງຜູ້ໃຫ້ການປິ່ນປົວສຸຂະພາບຂອງທ່ານກ່ຽວກັບຢາວັກຊີນ ແລະ ການກວດສຸຂະພາບເປັນປະຈຳຂອງລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ. ເວົ້ານຳທ່ານຫມໍຂອງທ່ານຖ້າຫາກວ່າທ່ານມີຄຳຖາມແນວໃດກ່ຽວກັບການນອນຂອງລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ.
- ໃຫ້ເວລາຫລາຍໆແກ່ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານໃຫ້ນອນແຕ່ງັດຂອງເຂົາເຈົ້າໃນເວລາຕົ້ນຂຶ້ນ ແລະ ເມື່ອມີຄົນໃດຄົນນຶ່ງເບິ່ງນຳ.
- ຢ່າສູ່ສູບຢາ ຫລື ອະນຸຍາດໃຫ້ມີການສູບຢາຢູ່ໄກ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ.
- ປະອູ່ຂອງລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຢູ່ໄກຈາກຜ້າກັງ ຫລື ຜ້າມ່ານເພື່ອຈະຫລີກເວັ້ນການຜູກມັດຈາກເຊືອກ.
- ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທຸກໆຄົນທີ່ເບິ່ງແຍງດູແລລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຮູ້ຈັກກ່ຽວກັບພາກປະຕິບັດຂອງການນອນທີ່ປອດພັຍ.

\*ການກະທຳທີ່ຖືກປັບຢູ່ນີ້ໄດ້ຖືກອີງໃສ່ການແນະນຳຈາກ American Academy of Pediatrics Task Force ກ່ຽວກັບພະຍາດ SIDS.

