

# आपके शिशु के लिए सुरक्षित नींद

## Safe Sleep for Your Baby

Safe sleep can help protect your baby from sudden infant death syndrome (also called SIDS) and other dangers, like choking and suffocation.

### Steps for Safe Sleep

Babies sleep safest Alone, on their Back, and in a Crib.

#### Alone

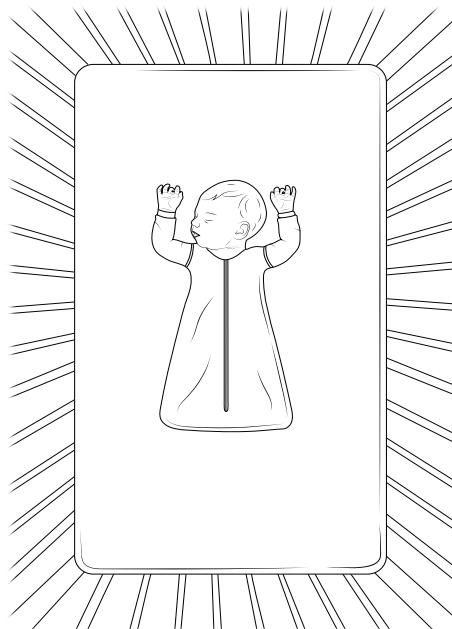
- Share the room – not the bed – with a baby.
- A baby should **only** sleep in an empty, safety-approved crib, bassinet or Pack 'n Play.
- A baby should never sleep with an adult, child or pet.

#### Back

- A baby should **always** sleep on his or her back.
- A baby will not choke while sleeping on his or her back.
- A baby can breathe easier while sleeping on his or her back.

#### Crib

- A baby should **only** sleep in an empty, safety-approved crib, bassinet or Pack 'n Play. No bumper pads, pillows, soft toys, stuffed animals or blankets. These items can suffocate or strangle a baby.



सुरक्षित नींद आपके शिशु को अचानक होने वाले शिशु मृत्यु रोग-संलक्षण (जिसे SIDS भी कहा जाता है) और अन्य खतरों, जैसे कि श्वसन मार्ग में अवरोध और घुटन से बचाने में मदद कर सकती है।

### सुरक्षित नींद हेतु चरण

शिशुओं को अकेले, उनकी पीठ के बल और खटोले (पालने) में सबसे सुरक्षित नींद आती है।

#### अकेला

- शिशु के साथ - कमरे की साझेदारी करें - बिस्तर की नहीं।
- शिशु को **केवल** खाली, सुरक्षा-अनुमोदित खटोले (पालने), बेसिनेट (बेंत का पालना) या पैक एंड प्ले में सोना चाहिए।
- शिशु को कभी भी किसी वयस्क, बच्चे या पालतू जानवर के साथ नहीं सोना चाहिए।

#### पीठ के बल

- शिशु को **हमेशा** उसकी पीठ के बल सोना चाहिए।
- शिशु को उसकी पीठ के बल सुलाने से उसका दम नहीं घटेगा।

- शिशु अपनी पीठ के बल सोते हुए अधिक आसानी से साँस ले सकता है।

#### खटोला (पालना)

- शिशु को **केवल** खाली, सुरक्षा-अनुमोदित खटोले (पालने), बेसिनेट (बेंत का पालना) या पैक एंड प्ले में सोना चाहिए। कोई बंपर पैड, तकिया, मुलायम खिलौना, स्टफ़ड एनीमल या कंबल नहीं। ये वस्तुएँ बच्चे का दम घोट सकती हैं या उसका गला घोट सकती हैं।

- Use only a firm mattress with a fitted sheet in the crib.
- A baby should not be overdressed for sleep. Sleep clothing should be lightweight. Fitted, right sized sleepers and sleep sacks are best.
- A baby should never sleep on a soft surface, such as a sofa, cushion, pillow, chair or adult bed.

**Follow these steps for safe sleep every time, for every sleep. Tell others who care for your baby to do the same.**

## Other ways to help keep your baby safe while sleeping

- Do not let your baby get too hot. Keep room temperatures comfortable for an adult.
- Babies should get all recommended vaccinations (shots).
- No smoking near your baby, not at home or when driving.
- Breastfeed your baby. Babies fed breast milk are at lower risk for SIDS than are babies who were never fed breast milk. If you bring your baby to your bed for a feeding, place them back in their separate sleep area when you are done.
- Give your baby “tummy time” while awake and someone is watching. This helps prevent flat spots on your baby’s head, and helps head, neck and shoulder muscles get stronger.
- Think about using a pacifier at nap and bed time. If you are breastfeeding, wait to use a pacifier until breastfeeding is going well.

- खटोले में फिट की हुई शीट के साथ केवल सख्त गद्दा का इस्तेमाल करें।
- शिशु को नींद के लिए बहुत ज्यादा कपड़े नहीं पहनाने चाहिए। पहनकर सोने वाले कपड़े हल्के होने चाहिए। फ्रिट आने वाले, सही आकार के स्लीपर्स और स्लीप सैक्स (नींद के बिस्तर) सबसे अच्छे होते हैं।
- शिशु को मुलायम सतह पर कभी नहीं सोना चाहिए, जैसे कि सॉफ़ा, गद्दा, तकिया, कुर्सी या वयस्क के लिए सोने वाले बिस्तर।

**सुरक्षित नींद के लिए, प्रत्येक बार, हर नींद के लिए इन चरणों का पालन करें। आपके शिशु की देखभाल करने वाले अन्य लोगों को भी ऐसा ही करने के लिए कहें।**

## सोते समय अपने शिशु को सुरक्षित रखने में मदद करने के अन्य तरीके

- अपने शिशु को अत्यधिक गर्म न होने दें। कमरे का तापमान उतना रखें जो किसी वयस्क के लिए आरामदेह हो।
- शिशुओं को सभी अनुशंसित टीकाकरण (शॉट्स) प्राप्त करने चाहिए।
- अपने शिशु के पास धूम्रपान न करें, न ही घर पर या न तो गाड़ी चलाते समय।
- अपने शिशु को स्तनपान कराएँ। जिन शिशुओं को स्तन वाला दूध पिलाया जाता है, उनके लिए SIDS का जोखिम उन शिशुओं की तुलना में कम होता है, जिन्हें स्तन का दूध कभी नहीं पिलाया गया। यदि आप अपने शिशु को दूध पिलाने के लिए अपने बिस्तर पर लाती हैं, तो जब आप दूध पिलालें तब उसे वापस उसके सोने वाले अलग क्षेत्र में रख दें।
- जब आपका शिशु जगा हो, तब उसे “टमी टाइम दें”, यानी उसे पेट के बल लिटाएँ, और उस समय कोई उसकी निगरानी कर रहा हो। यह आपके बच्चे के सिर पर फ्लैट स्पॉट्स को बनने से रोकने में मदद करता है, और सिर, गर्दन और कंधे की मांसपेशियों को मज़बूत बनाने में मदद करता है।
- झापकी लेने और बिस्तर पर जाने के समय में पेसिफ़ायर (चुसनी) का इस्तेमाल करने के बारे में सोचें। यदि आप स्तनपान करा रही हैं, तो पेसिफ़ायर (चुसनी) का इस्तेमाल करने के लिए तब तक प्रतीक्षा करें, जब तक स्तनपान अच्छी तरह से चल रहा हो।

---

© April 17, 2020, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.