

என் குழந்தை மேதுகுப்புறமாக தூங்குகிறது



எளிய அறிவுரை

- உங்கள் குழந்தையை எப்போதும்
மேதுகுப்புறமாக படுக்க வைக்கவும்,
• ஒரு கட்டிலில்,
• நல்ல உறுதியான மெத்தை யில், பளோரத் தமான அளவு
மெத்தை யில்,
• தலையணை, டூவெட், பளோர் வை, கட்டில் பம்பர் அல்லது
மென்மையான பஞ்சு பொம்மை களை இல்லாமல்,
• முடிந்தால் பறேறோரின் படுக்கையையில,
• புகையிலையின் புகை வாடகை இல்லாமல், பிறப்புக்கு
முன்னும் அல்லது பின்னும்,
• 18-20 டிகிரி செல்சியஸ் வெப்பநிலையில.

மேதுகுப்புறமாக தூங்கும் குழந்தைகள்: ஒரு மோகமா?

இல்லை, ஒரு பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கை! 1990 முதல், பல அறிவியல் ஆய்வுகள் இது எதிர்பாராத திடீர் குழந்தை இறப்பு அபாயத்தை கணிசமாகக் குறைக்கிறது என்பதை நிரூபித்துள்ளது. முன்பக்கத்தில் தூங்குவதால் ஏற்படும் ஆபத்துகள், இந்த நிலையில், வெப்பநிலை ஒழுங்குமுறையில் சிக்கல்கள் மற்றும் காற்றுப்பாதைகள் தடைபடும் அபாயம் ஆகியவற்றிற்கு உட்பட்டவை.

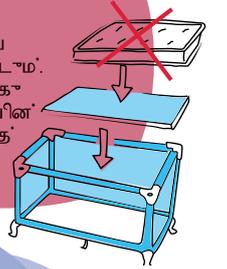
அவர்கள் தாங்களாகவே திரும்பும் போது என்ன செய்வது?

இதன் பொருள் அவர்கள் வளர்ந்து வருகிறார்கள். இந்த கட்டத்தில், அவர்களின் சொந்த நிலையைத் தேர்வுசெய்ய நீங்கள் அவர்களை விட்டுவிடலாம், அதே நேரத்தில் அவர்கள் தூங்கும் சமூகப் பற்றி விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும்: படுக்கை, பளோர்வை போன்றவை 1 வயது வரை.



கூடை வடிவ படுக்கைகளுடன் கவனமாக இருங்கள்!

இந்த வகையான படுக்கை எப்போதாவது பயன்படுத்துவதற்காக மட்டுமே வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது மற்றும் மெல்லிய மெத்தை யுடன் மட்டுமே பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். கூடுதல் மெத்தை இந்த வகையான படுக்கைக்கு ஆபத்தானதாகும்: உங்கள் குழந்தை மெத்தை யின் இரு பக்கங்களுக்கு இடையில் சிக்கி மிச்சித் திணறல் ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது.



ஏன் அவர்கள் பக்கத்தில் இல்ல?

இது மிகவும் நிலையற்றது. ஒரு குழந்தை தனது முன்பக்கத்தில் எளிதாக மூண்டால், உங்கள் குழந்தை நகர்வதை தடுக்கும் பொருட்கள் உங்கள் குழந்தையின் தன்னிச்சையான அசைவுகளுக்கு இடையூறாக இருப்பதால், அவை ஆபத்தானவை.



அறை 20°C ஐ விட வெப்பமாக இருந்தால் என்ன செய்வது?

பரவம் மற்றும் அறை வெப்பநிலைக்கு ஏற்றவாறு உங்கள் குழந்தைக்கு ஆடை அணிவிங்கள். வெயில் காலத்தில் தூங்குவதற்கு ஒரு சாதாரண உடை போதுமானதாக இருக்கும்.

என் குழந்தை மேதுகுப்புறமாக தூங்குவதால் மண்டல தட்டையாகுமா?

- எளிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் பிளேஜியோசொபாலியத்தை தடுக்கலாம்:
- உங்கள் குழந்தையை, கட்டிலில் சூத்திரமாக நகர அனுமதிக்கவும்,
- படுக்கையையோ அல்லது கட்டிலையையோ நகர்த்துவதன் மூலம், உங்கள் குழந்தையை அடிக் கட்டி தலையைத் திரும்புவதை ஊக்குவிக்கவும்.
- விழித்திருக்கும் போது உங்கள் குழந்தையைத் தவறாமல் அவர்களின் முன்பக்கமாக வைக்கவும், அது அவர்கள் கட்டிலில் தாமதத் திரும்பும் போது எதிர்வினையாற்றும் திறனை வளர்க்கும்.

என் குழந்தைக்கு சுரெமிமான பிரச்சனைகள் இருந்தால் என்ன செய்வது?

சில குழந்தைகளுக்கு சூமார் 2-3 மாதங்களில் சுரெமிமான பிரச்சனைகள் உள்ளது மற்றும் அவர்களின் முன்பக்கமாக அல்லது உங்கள் கைகளில் தூங்குவது மிகவும் வசதியாக இருக்கும்: உங்கள் குழந்தையை அவர்களின் கட்டிலில் வைக்கும் போது மெதுவாக அவர்களின் மேதுகுப்புறமாக திரும்ப மறக்காதீர்கள். அவர்கள் மேதுகுப்புறமாக படுத்துக் கொள்ளும் போது அவர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால், சுவாசம் தடுக்கப்படுகிறது, உங்கள் குழந்தை வாந்தி எடுக்கும் போது வலியை உணர்ந்தால், உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.

Naitre et Vivre
5 rue La Pérouse,
75116 Paris
01 47 23 05 08
contact@naitre-et-vivre.org
www.naitre-et-vivre.org