

ဘေးကင်းစွာ အိပ်စက်မှုဆိုင်ရာ ABC များ ကလေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးသူများအတွက်



မွေးကင်းစကလေးများအား မည်သည့်ပစ္စည်းများမှ မရှိဘဲ အလွတ်ဖြစ်နေသော ကလေးအိပ်ကုတင် အတွင်း စောင့်တင်းသည့် မွေ့ရာပေါ်တွင် ပက်လက်လှန်ပြီး လှဲထားသင့်ပါသည်။

ဝန်ထမ်းများအားလုံးကို ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် အိပ်စက်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ကောင်းစွာ လေ့ကျင့်ပြီးပြီလား။ လေ့ကျင့်ထားသည်ဆိုလျှင် မည်သို့ လေ့ကျင့်ထားသနည်း။

ကလေးများကို စောင့်ရှောက်နေသည့် လူကြီးများအားလုံးသည် ဘေးကင်းသည့် အိပ်စက်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို သိရှိထားရမည်။ ကလေးစောင့်ရှောက်မှုအရင်းအမြစ်များနှင့် လွှဲပြောင်းပေးခြင်း (CCR&R) မှ ပြန်အိပ်ခြင်း - မှောက်လျှက်ကစားပါ ကိုကမ်းလှမ်းပါသည်- မှောက်လျှက်တက်ကြွစွာကစားချိန်ကို တိုးမြှင့်ခြင်းဖြင့် SIDS အန္တရာယ်ကို လျော့ချခြင်း၊ ၎င်းသည် Iowa ပြည်နယ် ရုတ်တရက် ကလေးငယ်သေဆုံးခြင်းရောဂါ (SIDS) ဖောင်ဒေးရှင်း၏ ဒါရိုက်တာတစ်ဦးမှ ဖန်တီးထားသော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် ကျေးဇူးပြု၍ ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသူတစ်ဦးကို ဆက်သွယ်ပါ။



သင့်ကိုယ်သင် မေးပါ...

သတိပြုရန်...

အကောင်းဆုံးသော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ...

အိပ်စက်သည့်နေရာတွင် မည်သည့် ပစ္စည်းများကို ထားရှိရမည်နည်း။



တစ်ဦးတည်း

ကလေးအိပ်ကုတင်ပေါ်တွင် စောင်များ၊ ခေါင်းအုံးများ၊ လျော့ရံနေသော အိပ်ရာခင်း သို့မဟုတ် အရုပ်များ မထားပါနှင့်။ မွေးကင်းစကလေးများသည် လူကြီးများထက် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်မြင့်သောကြောင့် အန္တရာယ်ကင်းသော အိပ်ရာလိပ်များသာ အသုံးပြုပါ။

သင့်စောင့်ရှောက်မှုအတွင်း မွေးကင်းစ ကလေးများကို အိပ်ပျော်စေရန် မည်သို့ လဲလျောင်းပေးမည်နည်း။



ပက်လက်

အန္တရာယ်အကင်းဆုံးအိပ်စက်ခြင်းအတွက် မွေးကင်းစ ကလေးများကို အမြဲတမ်း ပက်လက်လှန်ထားပါ။

မွေးကင်းစကလေးများကို အနားယူ ချိန်အတွက် မည်သည့်နေရာတွင် အိပ်စက်စေမည်နည်း။



ကလေးအိပ်ကုတင်

ကလေးအိပ်ကုတင်မှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ မွေးကင်းစ ကလေးများအား ပုခက် သို့မဟုတ် ကုလားထိုင်တွင် လဲလျောင်းစေခြင်း သို့မဟုတ် လူကြီးနှင့်အတူ အိပ်စက်စေခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။

မွေးကင်းစကလေးများအား မည်သည့်ပစ္စည်းများမှ မရှိဘဲ အလွတ်ဖြစ်နေသော ကလေးအိပ်ကုတင် အတွင်း စောင့်တင်းသည့် မွေ့ရာပေါ်တွင် ပက်လက်လှုပ်နှံခြင်း လှဲထားသင့်ပါသည်။



သင်သည် သင့်ကလေးအား စောင့်ရှောက်မှုပေးမည့် လူတိုင်းနှင့် အန္တရာယ်ကင်းသည့် အိပ်စက်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအကြောင်းကို ပြောကြည့်ပြီးပြီလား။ စောင့်ရှောက်မှုပေးသူအားလုံးသည် ကလေးများကို စောင့်ရှောက်မှုပေးနေစဉ်အတွင်း အန္တရာယ်ကင်းသော အိပ်ခြင်းလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို သိသင့်ပါသည်။ ရုတ်တရက်ကလေးငယ်သေဆုံးခြင်းရောဂါ (SIDS) အန္တရာယ်ကို လျော့ချရန် အကောင်းဆုံးလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို နားလည်ပြီး မွေးကင်းစကလေးများနှင့် ကလေးသူငယ်များအတွက် အန္တရာယ်ကင်းသော အိပ်စက်ခြင်းပတ်ဝန်းကျင်များ တိုက်တွန်းပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင့်ကိုယ်သင် မေးပါ...

အိပ်စက်သည့်နေရာတွင် မည်သည့် ပစ္စည်းများကို ထားရှိရမည်နည်း။

သင့်ကလေးအား အိပ်စက်စေရန် အတွက် သင်သည် ၎င်းကို မည်သို့ လဲလျောင်းစေသနည်း။

သင့်ကလေးအား အိပ်စက်စေရန် သို့မဟုတ် တရေးတမော အိပ်စက်စေရန်အတွက် သင်သည် ၎င်းကို မည်သို့ လဲလျောင်းစေသနည်း။

သတိပြုရန်...



အကောင်းဆုံးသော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ...

တစ်ဦးတည်း

သင့်ကလေးအတွက် စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ၊ ခေါင်းအုံးများ သို့မဟုတ် လျော့ရဲနေသော အိပ်ရာခင်းများ မသုံးပါနှင့်။ သင့်ကလေး ချမ်းမည်ကို စိတ်ပူပါက အန္တရာယ်ကင်းသော အိပ်ရာလိပ်များကိုသာ အသုံးပြုပါ။ မွေးကင်းစကလေး၏ ကိုယ်အပူချိန်သည် လူကြီးများထက် ပို၍ ပူနွေးကြောင်း သတိရပါ။

ပက်လက်

အန္တရာယ်အကင်းဆုံးအိပ်စက်ခြင်းအတွက် မွေးကင်းစကလေးများကို အမြဲတမ်း ပက်လက်လှုပ်နှံထားပါ။

ကလေးအိပ်ကုတင်

ကလေးအိပ်ကုတင်မှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး အလိုရှိပါက မိဘများ၏ အိပ်ခန်းဆီသို့ ရွှေ့နိုင်ပါသည်။ အတူအိပ်ခြင်း (လူကြီးအိပ်ရာထဲတွင် ကလေးကို လူကြီးတစ်ဦးနှင့်အတူ လဲလျောင်းစေခြင်း) ကို အားမပေးပါ။ ထို့အပြင် ကလေးသည် ဆိုဖာ သို့မဟုတ် ထိုင်ခုံပေါ်တွင် တစ်ဦးတည်း သို့မဟုတ် လူကြီးတစ်ဦးနှင့် မလဲလျောင်းသင့်ပါ။

1. ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာများ “ရုတ်တရက်ကလေးငယ်သေဆုံးခြင်းရောဂါ (SIDS) - မိဘများနှင့် စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများအတွက် အချက်အလက်” CDC၊ www.cdc.gov/sids/parents-caregivers.htm။
 2. ကလေးစောင့်ရှောက်မှု အရင်းအမြစ်နှင့် လွှဲပြောင်းပေးမှု။ “အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ အိပ်စက်ခြင်းပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဟာ ဘာနဲ့တူသလဲ” လက်ကမ်းစာစောင်။ www.iowaccrr.org။
 3. Iowa ရုတ်တရက်ကလေးငယ်သေဆုံးခြင်းရောဂါ ဖောင်ဒေးရှင်း။ Iowa SIDS ဝက်ဘ်ဆိုက် www.iowasids.org။