

កុមារ

ក រ គេង ដោយ សុវត្ថិភាព

គោលការណ៍ណែនាំ

- តែងតែដាក់កូនរបស់អ្នកឲ្យគេងផ្លូវសម្រាប់ការគេងថ្ងៃ និងពេលយប់ ។
- ប្រើផ្ទៃសម្រាប់គេងរឹង ដូចជាពួកក្នុងគ្រែក្មេងដែលបានយល់ស្របពីសុវត្ថិភាព ដែលគ្របដោយកម្រាលសមណ្ណ ។
- ជៀសវាងជ្រុង ទំរ ឬផលិតផលផ្សេងទៀត លុះត្រាតែចេញវេជ្ជបញ្ជាដោយគ្រូពេទ្យរបស់កូនអ្នក ។
- ទុកខ្លើយ ដប ប្រដាប់ក្មេងលេង របាំងការពារគ្រែក្មេង និងកម្រាលរលុងៗឲ្យនៅក្រៅកន្លែងក្មេងគេង ។
- កុំគេងជាមួយកូនអ្នកនៅលើគ្រែ លើកៅអី ឬសាឡុង - ដាក់កូនអ្នកក្នុងគ្រែរបស់ពួកគេ ។
- ការទុកកន្លែងគេងរបស់កូនអ្នកនៅក្នុងបន្ទប់តែមួយដែលអ្នកគេងអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃ **SIDS** និងមូលហេតុកុមារស្លាប់ផ្សេងទៀតដែលទាក់ទងនឹងការគេង ។
- ឲ្យក្បាលដោះដីដែលមិនមានខ្សែដល់កូនអ្នកពេលគេងថ្ងៃ និងពេលយប់ ។ បើកូនរបស់អ្នកចោលដោះ រង់ចាំដល់កូនអ្នកអាយុមួយខែមុននឹងឲ្យក្បាលដោះដី ។
- រក្សាកូនអ្នកឲ្យក្តៅល្អ ប៉ុន្តែមិនក្តៅទេ ។ ស្លៀកពាក់ឲ្យកូនអ្នកមួយទ្រទ្រង់បន្ថែមលើសពីអ្វីដែលអ្នកស្លៀកពាក់ និងទុកភ្លុយនៅខាងក្រៅគ្រែក្មេង ។
- ធ្វើតាមការណែនាំរបស់អ្នកផ្តល់សេវាកម្មថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកលើថ្នាំបង្ការរបស់កូនអ្នក និងការពិនិត្យសុខភាពទៀងទាត់ ។ ពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យអ្នក បើអ្នកមានសំណួរអំពីរបៀបដាក់ឲ្យកូនអ្នកគេង ។
- ដាក់កូនអ្នកផ្តាច់ឲ្យបានច្រើនពេលភ្នាក់ពីគេង និងពេលមានអ្នកមើលថែ ។
- កុំដក់បារី ឬអន្ត្រាតឲ្យដក់នៅជុំវិញកូនរបស់អ្នក ។
- ដាក់គ្រែកូនរបស់អ្នកឲ្យនៅឆ្ងាយពីវាំងនន ឬរបាំងដើម្បីជៀសវាងការចងកដោយខ្សែ ។
- ត្រូវប្រាកដថាមានរណាដែលថែទាំកូនអ្នកដឹងអំពីទម្លាប់ការគេងដោយសុវត្ថិភាព ។



*សកម្មភាពដែលមាននៅទីនេះគឺផ្អែកលើអនុសាសន៍ពីបណ្ឌិតសភាអាមេរិកនៃក្រុមការងារពេទ្យកុមារលើ SIDS ។