குழந்தையின் திடீர் இறப்பு தடுப்பு

விளக்கம்

வெளிப்படையான மருத்துவ காரணமின்றி, ஒரு குழந்தையின் தூக்கத்தின் போது எதிர்பாராத மரணம்.

இன்று வரை, குழந்தையின் திடீர் இறப்பு நோய்க்குறியை சார்ந்த காரணங்கள் கண்டறியப்படவில்லை. இருப்பினும் பின்வரும் பரிந்துரைகள் இவ் அபாயத்தை கணிசமாகக் குறைக்க முடியும்.

பரிந்துரைகள்

- தூங்கும் போது, உங்கள் குழந்தையை நேராக முதுகில் படுக்க வைக்கவும்.
- உங்கள் குழந்தை ஒரு உறங்கும் பையில், வலுவான மெத்தையில், போர்வையும், தலையணையின்றி படுப்பது அவருக்கு வசதியாக இருக்கும்.
- போர்வை, தலையணை மற்றும் படுக்கையை, சுற்ற வைக்கும் பஞ்சு தலையணை **(tour de lit)** பரிந்துரைக்கப்படவில்லை.
- பொம்மைகள் குழந்தையின் கால் பகுதியில் இருக்க வேண்டும்.
- அவரது படுக்கை அறையின் வெப்பநிலை 18 முதல் 20° C வரை இருக்க வேண்டும்.
- கடுமையான வெப்ப காலநிலையில், குழந்தைக்கு அதிகமான உடுப்பு அணிய வேண்டாம்.
- ஒவ்வொரு நாளும் படுக்கை அறையை காற்றோட்டம் செய்யுங்கள்.

- குழந்தையின் சூழலில் புகையின்மை.
- பயணங்கள் முடிந்தவுடன், உங்கள் குழந்தையை கார் இருக்கையிலிருந்து வெளியே அழைத்துச் செல்லுங்கள், அவர் தூங்கிக் கொண்டிருந்தால், அவரை மீண்டும் கட்டிலில் கிடத்துங்கள்.

Plagiocephaly « பிளாட் ஹெட் » (ஒரு பக்கத்து தலை சப்பையாகுவது), அழகில்லாமல் இருந்தாலும் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் விளைவுகள் ஏற்படாது.

பொதுவாக இது குழந்தையின் வளர்ச்சியுடன் காலப்போக்கில் சரியாகும்.

முக்கியமானது

- இந்த உதவிக் குறிப்புகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் குழந்தையின் திடீர் இறப்பு நோய்க்குறியின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.
- அவர் விழித்திருக்கும் போதும் உங்கள் முன்னிலையில் இருக்கும் போதும், அசைவிற்கான மூளை வளர்ச்சியை ஊக்கிவிக்க மற்றும் தலை உருமாறுதலை தடுக்க அவரை வயிற்றில் படுக்க வைக்கவும்.

Programme cantonal de promotion de la santé et
de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents