

## பாதுகாப்பு உதவிக் குறிப்புகள்



- உங்கள் குழந்தையை அது தூங்கப் போகும் முன்னர் முதுகைக் கீழ்ப்புறமாக இருக்கும்படி படுக்க வைப்புகள்.
- நடப்பு ஹெல்த் கனடா பாதுகாப்பு விதிகளின்படி உள்ள ஒரு தொட்டிலைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
- உறுதியாக இருக்கின்ற, இறுக்கமாக தொட்டிலுடன் பொருந்தி இருக்கும் மெத்தைையை மட்டுமே பயன்படுத்துங்கள்.
- முதல் 6 மாதங்களுக்கு உங்கள் படுக்கைக்கு அருகில் உள்ள தொட்டிலில் உங்கள் குழந்தையைத் தூங்க வைப்புகள்.
- நீங்கள் தூங்கும்போது உங்கள் குழந்தையுடன் படுக்கையையோ அல்லது மஞ்சத்தை யோ பகிர்ந்து கொள்ளாதீர்கள்.
- எல்லா பொம்மைகளையும் படுக்கை விரிப்புகளையும் உங்கள் குழந்தையின் தொட்டிலிலிருந்து அகற்றங்கள் - பொருந்தி இருக்கின்ற துணியை மட்டும் அதில் இருக்க விடுங்கள்.
- நீங்கள் ஒரு போர்வையைப் பயன்படுத்தும் போது வெசான மெல்லியதான ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள். மேலும் அதை மெத்தை உள்ளே இருக்கும்படி அதன் அடிப்பாகத்தைச் சுற்றி இறுக்கமாகப் பொருத்துங்கள்.
- உங்கள் குழந்தை அதிக உஷ்ணத்துடன் இல்லாதிருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் வீட்டை புகை இல்லாதிருக்குமாறு செய்யுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுங்கள். அது சிட்ஸூக்கு எதிராக சிறிது பாதுகாப்பைக் கொடுக்கும்.
- அங்கீகரிக்கப்பட்ட தொட்டில்களுக்கும் மேலும் இதர பாதுகாப்பு தகவலுக்கும் ஹெல்த் கனடா இணையதளமான [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca) க்கு வருகை புரியுங்கள்.

அவசரம் எனில் 911 ஐ உடனே அழையுங்கள்.

தகவலுக்கோ அல்லது உங்களுக்கு அருகில் உள்ள அறுதியீட்டு சேவைகளுக்கோ [www.settlement.org](http://www.settlement.org) க்கு வருகை புரியுங்கள்.

[Your organization here](#)



[www.cmascanada.ca](http://www.cmascanada.ca)  
parentingsupport@cmascanada.ca



Funded by / Financé par



Canada

மதிப்பீடு செய்தவர் the Canadian Foundation for the Study of Infant Deaths: [www.sidscanada.org](http://www.sidscanada.org)



SIDS: Tamil Syndrome de mort subite du nourrisson : Tamoul



கனடாவில் பதியது  
குழந்தை  
வளர்ப்பு உதவி

இளங்குழந்தை திடீர்  
இறப்பு நோய்க்குறித்  
தொகுப்பு  
பற்றிக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்



குழந்தை பாதுகாப்புத் தொடர்

# பாதுகாப்பாக இருங்கள்

## நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

ஒரு குழந்தையின் வருகை உண்மையான சந்தோஷம் என்றாலும், பெற்றோர் ஆவது என்பது சவாலானதும் கூட. பதிவ நாளில் ஒன்றில் வாழ்பவர்களுக்கு இது இன்னும் சிறப்பாகப் பொருந்தும்.

### சிட்ஸ்(SIDS) என்றால் என்ன?

சிட்ஸ் என்பது ஒரு வயதோ அல்லது அதற்கும் குறைவான வயதுடைய பார்ப்பதற்கு ஆரோக்கியமாக இருக்கும் ஒரு குழந்தையின் திடீரென்று எதிர்பாராதவிதமாக விளக்கமுடியாத விதத்தில் ஏற்படும் இறப்பு ஆகும். சாதாரணமாக இது தூக்கத்தின் போது நிகழும்.

சிட்ஸ் அநேக பச்சிளங்குழந்தைகளின் இறப்பிற்குக் காரணமாக அமைகிறது. இது நிபுணர்களாலும் கூட முழுமையாக புரிந்துகொள்ளப்படவில்லை என்றாலும் கூட, ஆய்வுகள் நீங்கள் அபாயத்தைக் குறைக்க முடியும் என்று காண்பிக்கின்றன.



நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது, நீங்கள் சரியாக சாப்பிடலாம், உடற்பயிற்சிகள் செய்யலாம், புகைநிடிக்காமல் இருக்கலாம். நீங்கள் கர்ப்பமாக இருப்பதை அறிந்தவுடனேயே ஒரு மருத்துவரைப் பாருங்கள்.

### பாதுகாப்பான இரவுத் தூக்கம்

உங்கள் குழந்தை பிறந்தவுடன், அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும் பிற வழிகள் உள்ளன.

உங்கள் குழந்தை எப்போதுமே முதுகை கீழ் வைத்துப் படுப்பதை உறுதிப் படுத்துங்கள். குழந்தைகள் முதுகைக் கீழ்ப்புறமாக வைத்துப் படுக்கும்போது சிட்ஸ் அல்லவளவு அடிக்கடி நிகழ்வதில்லை.

முதல் 6 மாதங்களுக்கு உங்கள் குழந்தை பாதுகாப்பாகத் தூங்கும்போது உங்கள் படுக்கைக்கு அருகில் இருக்கும் தொட்டில் தான். வெறல்த் கனடாவினால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒரு தொட்டிலைத் தேர்ந்தெடுங்கள். மெத்தை உறுதியாக இருப்பதையும் அது தொட்டிலுடன் இடைவெளி இல்லாமல் பொருந்தி இருப்பதையும் உறுதிப்படுத்துங்கள். மெத்தை உறுதிப்படுத்துங்கள். மெத்தை ஒரு இறுக்கமாகப் பொருந்தி இருக்கும் துணியினால் மூடுங்கள். தொட்டிலை ஹீட்டர்கள், மின்சாரம் வரும் வழிகள் மற்றும் குரிய ஒளி ஆகியவற்றிலிருந்து விலகி இருக்கும்படி வையுங்கள்.



உங்கள் குழந்தை தூங்கப் போவதற்கு முன்னர் எல்லா பொம்மைகளையும் தொட்டிலிலிருந்து அகற்றுங்கள். எல்லாப் போர்வைகள், தலையணைகள், பஞ்சடைக்கப்பட்ட மிருகங்கள், மூட்டுத்தாங்கி திணைகள் ஆகியவற்றையும் அகற்றுங்கள். நீங்கள் போர்வையைப் பயன்படுத்தினால், வேசான மெல்லியதான ஒன்றைப் பயன்படுத்துங்கள். அதை மெத்தை உள்ளே இருக்கும்படி அதன் அடிப்பாகத்தைச் சுற்றி இறுக்கமாகப் பொருத்துங்கள். இது தூங்கும்போது உங்கள் குழந்தை ஒரு பக்கமாகவோ அல்லது வயிற்றுப்பக்கமாகவோ திரும்பும் அபாயத்தைக் குறைக்கும்.

குழந்தையுடன் தூங்குவது பாசத்தைப் பிணைப்பது என்று நீங்கள் நம்பினாலும், அது சிட்ஸ் அபாயத்தை அதிகரிக்கும். குழந்தைகள் போர்வைகளினுள்ளே, உங்களுக்கு அடியிலோ அல்லது குவன்களிலோ சிக்கக்கூடும். இப்படி நடந்தால் அவர்களுக்கு மூச்சுத் திணைக்கூடும்.



குழந்தைகளுக்கு கதகதப்பு தேவை-- அதிக உஷ்ணமோ அல்லது அதிக குளிரோ அல்ல. அறையின் உஷ்ணநிலை உங்களுக்கு சௌகரியமாக இருந்தால், அதுவே உங்களின் குழந்தைக்கும் சரியானது தான். உங்கள் குழந்தையின் கழுத்தின் பின்புறம் அதிக உஷ்ணமாக இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள அவ்விடத்தில் தொடர்புபாருங்கள்.

### ஆரோக்கியமாக இருங்கள்

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது புகை பிடிக்காதீர்கள். அடுத்தவர் புகை பிடிக்கும்போது அந்தப் புகைக்கு ஆளாகாதீர்கள். உங்கள் குழந்தை பிறந்தவுடன், உங்கள் வீட்டை புகை இல்லா வண்ணம் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். புகைபிடிப்பது சிட்ஸ் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.

தாய்ப்பால் கொடுத்தல் உங்கள் குழந்தைக்கு மிகவும் நல்லது. அது அநேக நன்மைகளைக் கொண்டது. மேலும் சிட்ஸுக்கு எதிராக கிறிந்து பாதுகாப்பையும் கொடுக்கும்.

