



# သင့်ကလေးအတွက် ဘေးကင်းသော အိပ်စက်ခြင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကို မည်သို့ ဖန်တီးရမည်နှင့် ပတ်သက်၍



ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဝင်ရောက်လေ့လာရန်

[UVMHealth.org/SafeSleep](https://UVMHealth.org/SafeSleep)

အမေရိကန် ကလေးဆေးပညာဆိုင်ရာ အကယ်ဒမီ

[HealthyChildren.org](https://HealthyChildren.org)

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု လူသုံးကုန်ပစ္စည်း ဘေးကင်းရေး ကော်မရှင်

[CPSC.gov](https://CPSC.gov)

Safe Infant Sleep [SafeInfantSleep.org](https://SafeInfantSleep.org) Charlie's Kids

[CharliesKids.org](https://CharliesKids.org)

Kids for Cribs [CribsforKids.org](https://CribsforKids.org)

The Period of Purple Crying

[PurpleCrying.info](https://PurpleCrying.info)



ကလေးဝတ်လို့ရသည့် စောင် သို့မဟုတ် ကလေးအနီးတွင် "အလေးချိန်ပါရှိသည်" ဟု အညွှန်းတပ်ထားပါက ၎င်းသည် အမေရိကန် ကလေးဆေးပညာ အကယ်ဒမီအရ ဘေးကင်းသည့်ပစ္စည်းဖြစ်သောကြောင့် အိပ်ပျော်နေသော နို့စို့ကလေးအပေါ်တွင် သို့မဟုတ် အနီးတွင် အသုံးမပြုသင့်ပါ။

## ဘေးမကင်းသော

## အိပ်စက်မှုအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

သင့်ကလေးအတွက် အိပ်စက်မှု အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ရွေးချယ်ခြင်းသည် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ မည်သည့်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများက ဘေးကင်းကြောင်းပြောရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။

2021 ခုနှစ် ကလေးများအတွက် ဘေးကင်းသောအိပ်စက်မှု အက်ဥပဒေတွင် ကလေး အိပ်စက်မှုအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများအတွက် ဖက်ဒရယ်ဆိုင်ရာ ဘေးကင်းရေးစံနှုန်းအသစ်များကို ချမှတ်ခဲ့သည်။ ရလဒ်အနေဖြင့် ယခင်က လူကြိုက်များသော အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းအချို့သည် ဘေးမကင်းသောကြောင့် တားမြစ်ခံရသည်။ ဤအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို မထုတ်လုပ်တော့သော်လည်း ၎င်းတို့ကို တစ်ပတ်ရစ်ဆိုင်များတွင် ရရှိကောင်းရရှိနိုင်သည် သို့မဟုတ် အကြီးများထံမှ လက်ဆင့်ကမ်းရကောင်းရနိုင်ပါသည်။

ဤလက်ကမ်းစာစောင်တွင် နို့စို့ကလေးများအတွက် ဘေးမကင်းသော အိပ်ရာဝင် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို သုံးသပ်ပါမည်။



မွေးကင်းစက လေးအတွက် မသုံးသင့်သည့်

အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ

# တားမြစ်ထားသော အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ

## လှုပ်တုတ် အိပ်ပုခက်

နို့စို့ကလေးများအတွက် လှုပ်တုတ် အိပ်ပုခက်များသည် အသက်ရှူကျပ်နိုင်ခြေ မြင့်မားစေသည်။ ဤအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများထဲတွင် နို့စို့ကလေး၏ခေါင်းသည် ရှေ့သို့ကျပြီး ၎င်း၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ပိတ်ဆို့စေနိုင်သည်။

ဥပမာများ - Fisher Price Rock 'n Play Sleeper - Kids II Ingenuity Moonlight Rocking Sleeper - Kids II Bright Starts Playtime to Bedtime Sleeper။



## အခံပြားများ

ပုခက်အခံပြားသည် ပုခက်တစ်လုံး၏ ပတ်လည်ကို ကာရန် ရည်ရွယ်သည့် ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ ပုခက်အခံပြားများသည် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ ပိတ်လှောင်ခြင်းနှင့် လည်ပင်းအစစ်ခြင်း အန္တရာယ်ကိုတိုးစေသည်။

ဥပမာများ - ပတ်လည်ကာရံထားသော ပုခက်အခံပြား - ထောက်ထားသော စီနိုင်းအခံပြားအထိန်းနှင့် ထောက်မထားသော စီနိုင်းအခံပြားအထိန်း - ဒေါင်လိုက် ပုခက်တိုင် အကာများ။

ပိတ်လှောင်ခြင်းနှင့် လည်ပင်းအစစ်ခြင်း အန္တရာယ်များကြောင့် ကလေးအထူးကုဆရာဝန်များက ဟန့်တားထားသည့် အကွက်ပုခက်အနားကွပ်များသည် တားမြစ်ချက်တွင် မပါဝင်ပါ။



# ဘေးမကင်းသော အိပ်ရာဝင် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ

ဈေးကွက်အတွင်းရှိ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းအချို့သည် အသက်တစ်နှစ်အောက် ကလေးငယ်များ၏ ဘေးကင်းသောအိပ်စက်မှုအတွက် အမေရိကန် ကလေးဆေးပညာအကယ်ဒမီ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် မကိုက်ညီပါ။ အောက်ပါပစ္စည်းများကို သင်၏ ပစ္စည်းစာရင်းမှ ထုတ်ပြီး သင်၏ အိပ်ပျော်နေသောကလေးနှင့် ဝေးရာတွင် ထားသင့်သည်။

**ကလေး ခြင်ထောင်နှင့် ပက်လက်အိပ်ရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည့် အိပ်ရာငယ်များ** ခြင်ထောင်များ၊ အကာအရံများ သို့မဟုတ် ကလေးထည့်သည့် ခေါင်းအုံးကြီးများအဖြစ် ရည်ညွှန်းထားပြီး ၎င်းတို့ကို ပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် ပျော့ပျောင်းသောပစ္စည်းများသည် နို့စို့ကလေးများအား အသက်ရှူကျပ်စေသည်။

ဥပမာများ - Dock-A-Tot - BabyNest Beds - Etsy လက်လုပ် ကလေးထည့်သည့် ခေါင်းအုံးကြီးများ သို့မဟုတ် ခြင်ထောင်များ။



## ဖက်လုံးနှင့် အခုအခံပစ္စည်းများ

ကလေး လှိမ့်သွားပါက သို့မဟုတ် ရွေ့ပါက ဤနူးညံ့သောပိတ်စဖြင့် ပစ္စည်းများသည် အသက်ရှူကျပ်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ပုခက်၏ ဘေးဘက်ခြမ်းများအနီးတွင်ထားပါက ကလေးများကို ပိတ်မိစေနိုင်သည်။

ဥပမာများ - Boppy Noggin Nest Head Support - SwaddleMe GoodVibes Vibrating Crib Wedge။



**ကလေး ပက်လက်ကုလားထိုင်များနှင့် အိတ် ဆိုဖာ (Bean bag) များ** ပျော့ပျော့အိအိ ထိုင်ခုံများနှင့် ဖော့အခြေခံ "ပက်လက်ကုလားထိုင်များ" သည် ပျော့ပျောင်းပြီး ကွေးနိုင်သွတ်နိုင်သောကြောင့် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း အန္တရာယ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ပုခက်ထဲတွင် အသုံးပြုသည့်အခါ ၎င်းတို့သည် နို့စို့ကလေးကို ပိတ်မိစေနိုင်သည်။

ဥပမာများ - Baby Matters Nap Nanny Recliners - BabyDelight Nestle Nook Comfort-Plush Infant Napper 2.



**အဝတ်ပုခက်နှင့် အလေးချိန်ပါရှိသော ညဝတ်များ၊ အနီးများနှင့် စောင်များ** ဤအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ၏ ဘေးကင်းမှုကို စမ်းသပ်ထားပါ။ AAP သည် မစမ်းသပ်ထားသော အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ရှောင်ရန် မိဘများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား သတိပေးသည်။

ဥပမာများ - Crescent Womb Infant Safety Bed - Little Lullaby Lullaby Hammock - Nested Bean Zen Swaddle - SensaCalm Weighted Blankets။

သင့်ကလေးသည် ကားထိုင်ခုံ၊ ကလေးလက်တွန်းလှည်း၊ ဒါန်း၊ မွေးကင်းစကလေး ချိပိုးအိတ် သို့မဟုတ် ချီသိုင်းအဝတ်ထဲတွင် အိပ်ပျော်သွားပါက သူတို့ကို တောင့်တင်းသော အိပ်စရာ မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ပက်လက်အနေအထားဖြင့် တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံးချပါ။