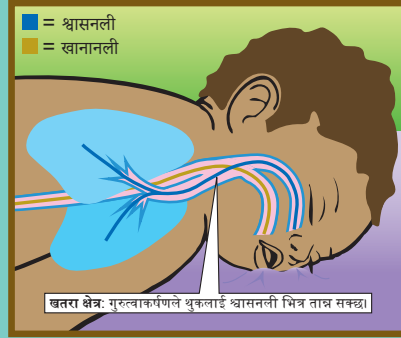


## तपाईंको बच्चालाई उत्तानो पारेर सुताउनुहोस्।



## बच्चाहरू खासमा उत्तानो परेर सुत्दा नै बढी सुरक्षित हुन्छन्।

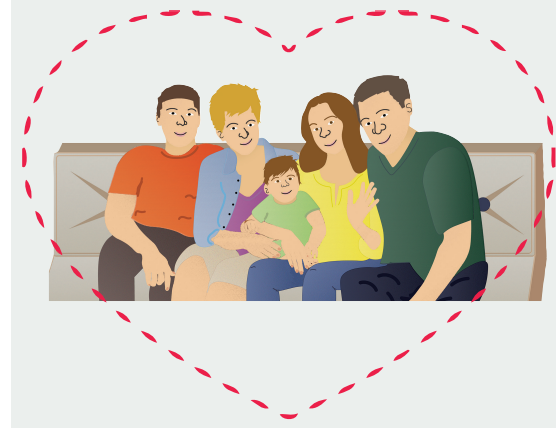
जब बच्चाहरू उत्तानो परेर सुत्छन् तिनीहरूको श्वासनली खानानलीको माथि हुन्छ। जब बच्चाको थुक निस्कन्छ तब तरल वस्तु पेटमा जान्छ तर फोक्सोमा जाँदैन। घोप्टो परेर सुत्दा तरल पदार्थ जम्मा भएर श्वासनलीमा सर्कन पुग्न सक्छ।

## खानपान

स्तनपान गराउन सिफारिस गरिन्छ। आमा तथा बुबाहरू तपाईंले आफ्ना बच्चाबच्चीहरूलाई जेजसरी खुवाउनु भएपनि तलका उपायहरू प्रयोग गरेर उनीहरूको सुरक्षित सुताइमा सहायता गर्नुहोस्:

- तपाईंको कोठा साझेदारी गर्नुहोस् तर ओछ्यान हैन।
- तपाईंको बच्चाको आफ्नै सुत्ने खाट छ भनी निश्चित गर्नुहोस्।
- तपाईं निदाउनुभयो भने पनि बच्चालाई उसको खाटमा सुताउन सकियो भनेर बच्चालाई खुवाउँदै हुनुहुन्छ भने टाइमर सेट गर्नुहोस्।

धेरै मानिसले तपाईंको बच्चालाई मन पराउँछन्। तपाईंको बच्चाको हेरचाह गर्ने जोसुकैलाई तथा जसले बच्चाको साथमा रहने र सुरक्षित सुताइमा सहायता दिने सबैलाई हामी प्रोत्साहन गर्छौं।



यदि तपाईंलाई सहायता चाहिए या के गर्ने कसो गर्ने भएमा तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग तपाईंको बच्चाको लागि उपयुक्त योजना बनाउन भन्नुहोस्।

## सहायता यहाँ छ

तपाईंको स्थानीय स्वास्थ्य विभागसँग सम्पर्क गर्नुहोस्:

घर भ्रमण कार्यक्रमसँग जोडिनुहोस्:

2-1-1 मा फोन गर्नुहोस्

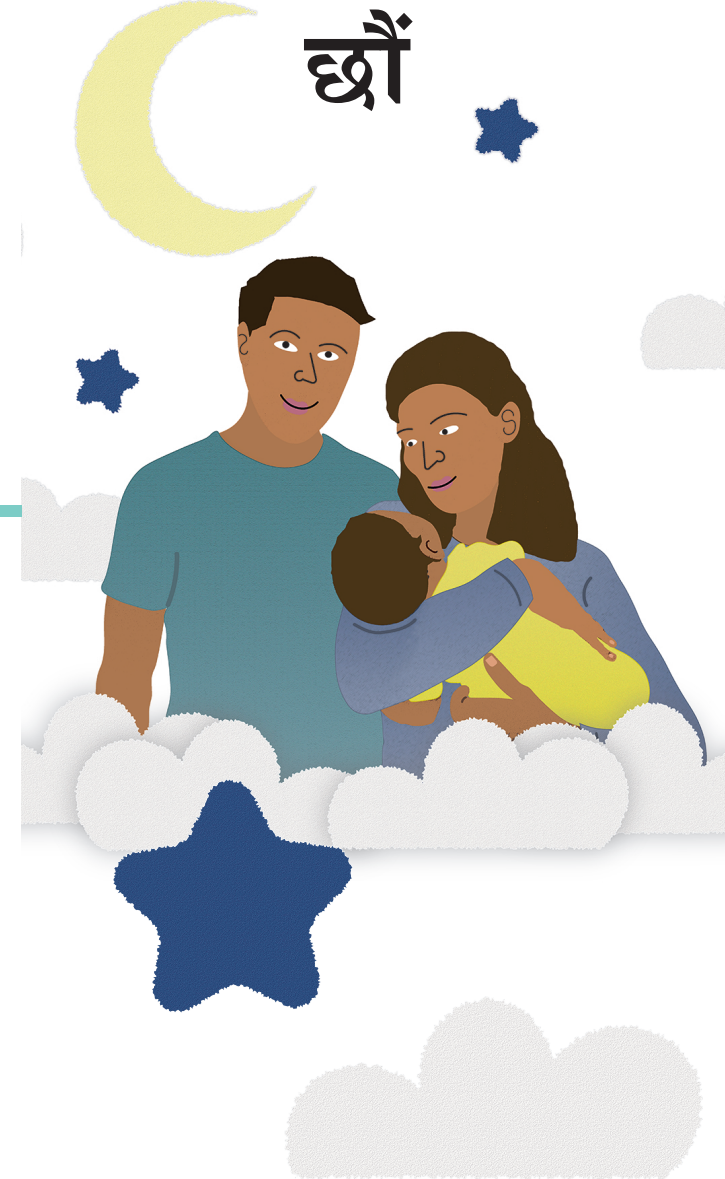
Michigan Tobacco Quitline लाई  
800-QUIT-NOW (784-8669) मा फोन गर्नुहोस्

शिशुको सुरक्षित सुताइको लागि  
[Michigan.gov/SafeSleep](https://Michigan.gov/SafeSleep) मा थप जान्नुहोस्।

Greater Detroit Area Health Council (GDAHC) सँगको  
सहकार्यमा सिर्जना गरिएको।

Michigan Department of Health and Human Services (मिशिगन स्वास्थ्य तथा मानव सेवा विभाग) ले कुनै पनि उत्पत्ति, लिङ्ग, धर्म, उमेर, राष्ट्रियता मूल, रङ्ग, उचाइ, तौल, वैवाहिक स्थिती, राजनीतिक अभिमुखिकरण, अशक्तता या आनुवंशिक जानकारीहरू जुन व्यक्तिसँग सम्बन्ध राख्दैन त्यस्ता जानकारीको आधारमा कसैलाई पनि कुनै पनि सहभागिताबाट या लाभबाट वञ्चित गर्दैन।

# बाबु, हामी तिम्रो साथमा छौं



प्रत्येक तीन दिनमा एक जना बच्चाको असुरक्षित तरिका  
वा असुरक्षित स्थानमा सुतेर ज्यान जान्छ।

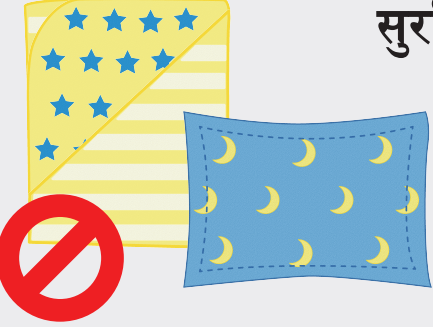
# बाबु, हामी तिम्रो साथमा छौं

तिमीलाई म मेरो नजिक राख्न चाहन्छु तर अहिलेको लागि तिमी सुरक्षित रूपमा मेरो खाटमा भन्दा तिम्रो कोक्रोमा हुनुपर्छ। यो निश्चित रूपमा परीक्षण हुनसक्छ तर यसरी नै हामी दुबै आराम गर्नुपर्छ।

सुत्ने रटिन



## सुरक्षित स्थान सिर्जना गर्नुहोस्



नरम ओछ्याउने कुराहरू (सिरानी, ब्ल्याङ्केट, क्रिब बम्परहरू) झिकुहोस् र बच्चाको पहुँच देखि पर राख्नुहोस्।



ब्ल्याङ्केटको सट्टा तपाईंको बच्चालाई न्यानो राख्न स्लिप स्याक प्रयोग गर्नुहोस्।



खेलौनाहरू, भुक्क परेका जावारहरू र कुनै पनि खुल्ला कर्डहरू या डोरोहरू हटाउनुहोस्।



धुवाँरहित वातावरण कायम राख्नुहोस्।

## तपाईंको कोठा साझेदारी गर्नुहोस् तर ओछ्यान हैन।



कारमा कार सिट मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।