



Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

Cadal nas Sàbhailte do naoidheanan

stùireadh do phàrantan
agus luchd-cùraim



**Parent
Club**



unicef
UNITED KINGDOM

Basis
Baby sleep info source

NHS
SCOTLAND

Cadal nas sàbhailte do naoidheanan

Tha am fiosrachadh anns an leabhran seo mu chadal nas sàbhailte air beatha mòran naoidheanan a shàbhaladh. Tha e uile stèidhichte air rannsachadh a sheall mar a lùghdaicheas tu an cunnart gum bàsaich naoidhean gu h-obann gun mhèineachadh (ris an canar sionndram bàs obann naoidhein, SIDS, no bàs cot). Gus an cunnart bho SIDS a lùghdachadh, bu chòir do theaghlaichean a' chomhairle chudromach seo mu chadal naoidhein a leantainn. Tha e cudromach gum bi fios aig a h-uile pàrant agus neach sam bith aig a bheil cùram naoidhein air a' chomhairle seo.

Cuir iad a chadal air an DRUIM a h-uile turas

Ann an ÀITE-CADAIL FALAMH, CÒMHNARD

Cùm iad AIR FALBH BHO CHEÒ TOMBACA a latha 's a dh'oidhche

Cuir do naoidhean a chadal air an druim an-còmhnaidh

- Cuir do naoidhean a chadal air an druim – chan ann air am beulaibh no air an cliathaich – a h-uile turas
- Chan eil feum air uidheamachd shònraichte sam bith airson an cumail air an druim
- Nuair a thòisicheas iad a' roiligeadh bho am beulaibh gu an druim leotha fhèin, faodaidh tu am fàgail gus an suidheachadh fhèin a lorg airson cadal
- Faodaidh àm air am mionach fhad 's a bhios iad nan dùisg cuideachadh gus na fèithean a dh'fheumas iad airson roiligeadh a neartachadh

Adhbhar: tha mòran a bharrachd naoidheanan air bàsachadh gu h-obann nuair a chaidh an cur a chadal air am beulaibh no air an cliathaich, seach air an druim. Bhon a thòisich iomairt Back to Sleep ann an 1991 tha ìre SIDS air tuiteam 80%.

Thoir àite-cadail falamh, sàbhailte dhad naoidhean, san aon rùm riut fhèin

Airson a' mhòr-chuid de naoidheanan, tha àite-cadail falamh a' ciallachadh còt no basgaid a tha air a dhealbhadh gus naoidhean a chumail sàbhailte.

Tha am fiosrachadh mu chadal nas sàbhailte aige fhèin aig Bogsa Naoidhean na h-Alba.

Ge bith dè an t-àite a thaghas tu, lean an stiùireadh seo:

- Bobhstair cruaidh, còmhnard gun phàirtean àrdaichte no cuiseanan
- Cha bu chòir cluasag, cuibhrig, duvet no bumpair a bhith ann
- Cha bu chòir pod, nead no suidheachan-cadail a bhith ann
- Dèan cinnteach nach eil ceann do naoidhein air a chòmhdach mus fàs iad ro theth. Feuch ri teas an rùm a chumail eadar 16 agus 20 celsius gus nach bi do naoidhean ro theth no ro fhuar agus dèan cinnteach gu bheil an aodach leapa iomchaidh don àm den bhliadhna
- Cuir an naoidhean aig bonn a' chot gus nach urrainn dhaibh gluasad fo phlaideachan – canar 'casan ri cois' ri seo

- Dèan cinnteach gu bheil an t-àite-cadail air a chumail falamh bho gach nì agus nach eil dad sam bith air an ruig iad me còrd sgàile-uinneig, dèideagan boga no pocannan bhadan
- Bu chòir do naoidhean a bhith san aon rùm riut fhèin airson a' chiad sia mìosan airson cadal, a latha is a dh'oidhche. Chan eil seo a' ciallachadh nach fhaod thu an rùm fhàgail airson cupa ti a dhèanamh no a dhol don taigh-bheag, ach airson a' mhòr-chuid den ùine nuair a bhios iad nan cadal bidh iad nas sàbhailte ma bhios tusa faisg orra
- Cha bu chòir leigeil le naoidhean cadal ann an cathair-bocadaich agus cha bu chòir do naoidhean a bhith a' cadal ann an suidheachan-càir nuair nach eil iad a' siubhal sa chàr. Cha bu chòir suidheachan-càir a chleachdadh mar àite-cadail san taigh

Adhbhar: faodaidh uachdar bog no cnapach, cluasagan no cuibhrigean cunnart bho SIDS a chur an-àirde le bhith ga dhèanamh duilich do naoidhean anail a tharraing no an teothachd fhèin a lùghdachadh. Tha an cunnart bho SIDS nas isle nuair a bhios naoidhean a' cadal ann an rùm le inbheach na nuair a bhios iad a' cadal leotha fhèin.

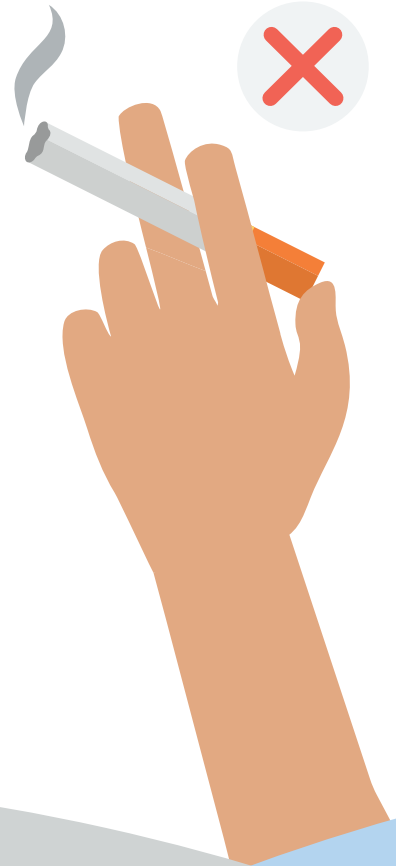
Cuimhnich: ma chleachdas tu poca-cadail, chan eil feum air aodach leapa sam bith eile.



Cùm do naoidhean saor bho cheò tombaca ro àm breith agus às a dhèidh

- Tha smocadh nuair a tha thu trom le leanabh a' meudachadh gu mòr an cunnart bho SIDS – bu chòir do bhoireannaich a tha trom le leanabh gach cuideachadh a ghabhail a gheibh iad gu h-ionadail gus sgur a smocadh
- Bu chòir dhut cuideachd ceò dhaoine eile a sheachnadh nuair a tha thu trom – ma tha do chèile a' smocadh gheibh iadsan cuideachadh gus sgur cuideachd
- Cùm do naoidhean air falbh bho cheò tombaca aig an taigh, sa chàr agus a-muigh

Adhbhar: tha naoidheanan a tha faisg air ceò tombaca ro no às dèidh breith ann an cunnart fada nas motha bho SIDS na naoidheanan a tha air an cumail air falbh bho cheò.



Beathachadh-broillich

- Tha am beathachadh uile a dh'fheumas do naoidhean airson a' chiad sia mìosan ann am bainne-broillich agus tha e gan dìon bho ghalaran
- Tha beathachadh-broillich a' lùghdachadh a' chunnairt bho SIDS

Ma tha barrachd cuideachaidh a dhìth ort le beathachadh-broillich bruidhinn ris a' bhean-ghlùine no neach-tadhail slàinte agad no cuir fios don Loidhne-cuideachaidh Nàiseanta airson Beathachadh-broillich air 0300 100 0212

Adhbhar: Tha cunnart SIDS air a ghearradh gu leth ann an naoidheanan a tha air a' bhroilleach airson co-dhiù dà mhìos.



Cadal còmhla nas sàbhailte

Ge bith an toir thu do naoidhean don leabaidh agad a dh'aon ghnòthach no ma thachras e gun phlanadh, tha prìomh chunnartan ann a bu chòir dhut a sheachnadh.

Tha e cunnartach naoidhean a thoirt a-steach don leabaidh agad ma:

- tha thu fhèin no duine sam bith san leabaidh air deoch-làidir òl o chionn ghoirid
- bhios tu fhèin no duine sam bith san leabaidh a' smocadh
- tha thu fhèin no duine sam bith eile san leabaidh air drogaichean a ghabhail a chuireas cadal ort
- rugadh do naoidhean tràth (ro 37 seachdainean leatromachd) no aig cuideam fo 2.5kg no 5½ punnd nuair a rugadh iad

Rudan ri chuimhneachadh ma tha thu a' cadal le naoidhean san leabaidh

Annas na suidheachaidhean sin, tha e an-còmhnaidh nas fheàrr an naoidhean a chur anns an àite-chadail sàbhailte aca fhèin, leithid cot no basgaid. Faodaidh seo a bhith nas fhasa ma chumas tu an cot no basgaid ri taobh na leapa.

Adhbhar: Tha sgrùdaidhean air sealltainn gu bheil cunnart mòr bho SIDS ma chaidleas tu le do naoidhean san leabaidh ma bha thu ag òl deoch làidir no a' cleachdadh dhrogaichean. Bidh cadal faisg air neach-smocaidh cuideachd a' meudachadh gu mòr an cunnart bho SIDS. Tha naoidhean a rugadh tràth no a tha glè bheag ann an cunnart nas motha ma chaidleas iad ann an leabaidh còmhla ri inbheach.

Cùm peataichean air falbh bhon leabaidh agus na leig le clann eile tighinn a-steach don leabaidh

Cùm cluasagan agus aodach leapa inbheach air falbh bhon naoidhean

Feuch ri dèanamh cinnteach nach urrainn don naoidhean a bhith air a ghlacadh, air a bhruthadh, no tuiteam às an leabaidh, no a bhith glaiste eadar am bobhstair agus am balla

Lean na molaidhean seo ma tha thu a' smaoinichadh gum faodadh tu tuiteam nad chadal le do naoidhean còmhla riut san leabaidh

Na caidil uair sam bith còmhla ri do naoidhean air sòfa no cathair-uilne

Tha e cunnartach tuiteam nad chadal le do naoidhean air sòfa no cathair-uilne – gluais a dh'àiteigin nas sàbhailte ma tha teans ann gun tuit thu nad chadal.

Adhbhar: Tha an cunnart bho SIDS 50 tursan nas motha do naoidhean nuair a bhios iad a' cadal air sòfa no cathair-uilne le inbheach. Tha iad cuideachd ann an cunnart bho thubaist bhàsmhor oir dh'fhaodadh iad sleamhnachadh gu suidheachadh far a bheil iad glaiste agus nach urrainn dhaibh anail a tharraing.



Uair sam bith a shaoileas tu gun tuit thu nad chadal le do naoidhean dèan cinnteach gu bheil iad air an druim ann an àite sàbhailte, falamh. Ma tha thu ri beathachadh-broillich fhad 's a tha thu a' laighe sìos, dèan cinnteach nach urrainn dha do naoidhean rolaigeadh air am beulaibh. Feuch ri do naoidhean a chumail air an druim, no cuir iad air ais air an druim nuair a bhios iad air am biadhadh.

Ma leanas tu a' chomhairle anns a' bhileig seo gach turas a chaidleas do naoidhean, tha an cunnart bho SIDS glè ìosal. Ma tha ceist agad faighnich don bhean-ghlùine no neach-tadhail slàinte agad no cuir fios chun Lullaby Trust no Basis.

Cleachd na ceanglaichean seo airson tuilleadh fiosrachaidh mu na leanas:

Nuair a thòisicheas naoidhean a' roiligeadh

[lullabytrust.org.uk/
sleepingposition](https://lullabytrust.org.uk/sleepingposition)

Bogsa Naoidhein na h-Alba
parentclub.scot/baby-box

Naoidheanan anabaich
lullabytrust.org.uk/premature

Sling-naoidhein
[rospa.com/home-safety/advice/
product/baby-slings](https://rospa.com/home-safety/advice/product/baby-slings)

Airson stiùireadh air cadal sàbhailte dha chàraid, triùir-ghin no barrachd, tadhail air:
twintrust.org/safe-sleep-factsheet

Guimhnich: ma tha coltas sam bith air do naoidhean gu bheil iad tinn, iarr comhairle mheidigeach an-còmhnaidh. Faodaidh an aplacaid Baby Check aig Urras Lullaby pàrantan no luchd-cùraim a chuideachadh gus faighinn a-mach dè cho tinn 's a tha an naoidhean aca. Ri fhaighinn an-asgaidh bho Google Play no an App Store.

Air a dhèanamh le taic choibhneil bho Shlàinte Phoblach Shasainn



Àireamh carthannais
chlàraichte: 262191

Am Baby Friendly Initiative aig Comataidh
na RA de UNICEF (UNICEF UK)

www.unicef.org.uk/babyfriendly

F: 020 7375 6144

P-d: bfi@unicef.org.uk

Tùs Fiosrachaidh air Cadal Naoidhein (Basis)

www.BasisOnline.org.uk

P-d: basis.online@dur.ac.uk

Urras Lullaby

www.lullabytrust.org.uk

T: 020 7802 3200

Loidhne-fiosrachaidh: 0808 802 6869 (An-asgaidh)

Fiosrachadh Conaltraidh Ionadail:



© Còir-lethbhreac a' Chrùin 2022

Air a dhèanamh airson Riaghaltas na h-Alba le APS Group Scotland, 21 Sràid Tennant, Dùn Èideann EH6
5NA PPDAS1016838 (04/22)