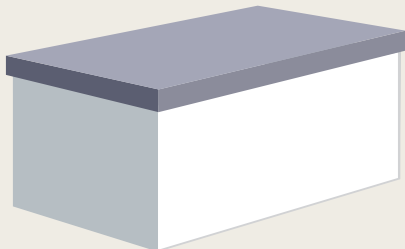
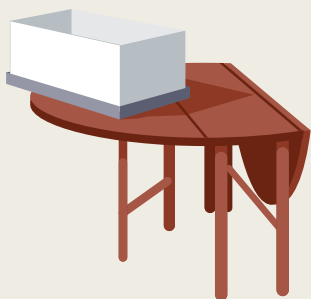


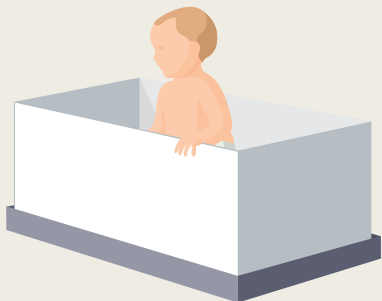
# Rudan ri cuimhneachadh ma bhio



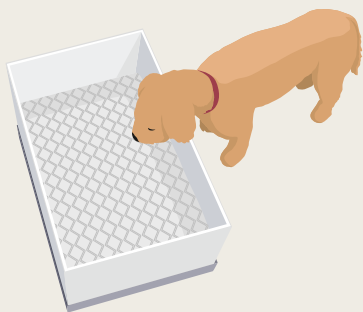
**1.** Cha bu chòir am mullach a chur air a' bhogsa fhad 's a tha am bèibidh ann. Bu chòir a chleachdadh mar bhun le bhith ga chur fon bhogsa.



**2.** Na cuiribh am bogsa air bòrd no air uachdair àrdaichte eile air eagal 's gun tuit e. Cùm am bogsa còmhnard agus na tòir bhon chòmhnard e.

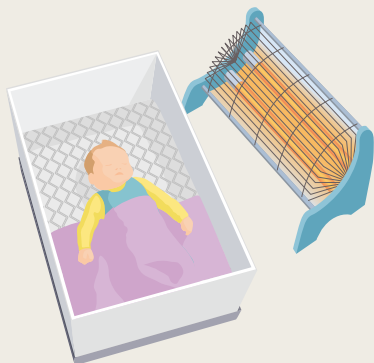


**3.** Tha am bogsa freagarrach mar àite-cadal do bhèibidhean òga. Nuair as urrainn do do phàiste a dhol air an glùinean no iad fhèin a tharraing suas, cha bu chòir am Bogsa Bèibidh a chleachdadh airson cadal tuilleadh.



**4.** Cumaibh peataichean air falbh bho bhogsaichean daonna.

# s do leanabh a' cadal sa bhogsa



**5.** Na cuiribh am Bogsa Bèibidh faisg air teintean fosgailte, agus tùsan teas mòr eile, leithid teasadairean-bàr dealain, teintean gas, is msaa. oir tha seo air leth cunnartach.



**6.** Na cleachd bobhstair sam bith leis a' bhogsa ach am bobhstair a thig còmhla ris.



**7.** Ma dh'fheumas tu am Bogsa Bèibidh a ghluasad, togaibh do leanabh a-mach an toiseach, a' cuimhneachadh a bhith a' lùbadh do ghlàinean.



**8.** Cuir am Bogsa Bèibidh air an làr (na shuidhe taobh a-staigh a' mhullaich) agus dèan cinnteach gun urrainn dhut do leanabh fhaicinn. Cùm am Bogsa Bèibidh faisg ort nuair a bhios do bhèibidh a' cadal ann. Cuidichidh seo iad gus a bhith a' fuireach tèarainte.

# Faodaidh do bhèibidh cadal aig fois



'S e àite sàbhailte is cofhurtail a th' anns a' Bhogsa Bèibidh anns an caidil do phàiste, ma leanas tu na stiùiridhean airson cadal sàbhailte. Tha sinn air bobhstair, siota-leapa agus plaide a chur a-steach a tha den mheud cheart airson a' bhogsa.

## Cadal nas Sàbhailte

1. Cuir do phàiste air an druim airson cadal le an casan aig ceann a' bhogsa.
2. Cuir na bratan-leapa gu tèarainte fo ghàirdeanan do phàiste gus nach sleamhnaich na plaideachan thairis air an ceann. Tha plaide fhille co-ionann ri dà phlaide.
3. Dèan cinnteach nach eil dad eile anns a' bhogsa leithid dèideagan boga, cluasagan no bumpairean cota.
4. Cùm do phàiste saor bho smoc - na bi a' smocadh faisg orra is na leig le duine sam bith eile smocadh san dachaigh. Tha frith-thoit tombaca cronail do do leanabh, bidh e a' sgaoileadh air feadh an taighe gu furasta agus a' fuireach san fad iomadh uair a thìde às dèidh do chuideigin smocadh.

**Na cuiribh am Bogsa Bèibidh faisg air teintean fosgailte, agus tùsan teas mòr eile, leithid teasadairean-bàr dealain, teintean gas, is msaa. oir tha seo air leth cunnartach.**



## Rudan ri cuimhneachadh ma bhios do leanabh a' cadal sa bhogsa

1. Cha bu chòir am mullach a chur air a' bhogsa fhad 's a tha am bèibidh ann. Bu chòir a chleachdadh mar bhun le bhith ga chur fon bhogsa.
2. Na cuir am bogsa air bòrd no air uachdar àrdaichte eile air eagal 's gun tuit e. Cùm am bogsa còmhnaidh agus na toir bhon chòmhnard e.
3. Tha am bogsa freagarrach mar àite-cadail do bhèibidhean òga. Nuair as urrainn do do phàiste car a chur, suidhe, a dhol air an glùinean no iad fhèin a tharraing suas, cha bu chòir am Bogsa Bèibidh a chleachdadh airson cadal tuilleadh.
4. Cuir am Bogsa Bèibidh air an làr (na shuidhe taobh a-staigh a' mhullaich) agus dèan cinnteach gun urrainn dhut do leanabh fhaicinn. Cùm am Bogsa faisg ort nuair a bhios do bhèibidh a' cadail ann. Cuidichidh seo iad gus a bhith a' fuireach tèarainte.
5. Na cleachd bobhstair sam bith ach am bobhstair a thig còmhla ris a' bhogsa.
6. Ma dh'fheumas tu am Bogsa Bèibidh a ghluasad, tog do leanabh a-mach an toiseach, a' cuimhneachadh a bhith a' lùbadh do glùinean.

Airson barrachd mholaidhean air mar a chuireas tu do phàiste innte aig àm na leapa ann an dòigh cho sàbhailte 's as urrainn dhut, tadhail air [parentclub.scot/safer-sleep](https://parentclub.scot/safer-sleep)



# Cadal nas sàbhailte do bhèibidhean

## Rudan as urrainn dhut dèanamh



✓ Daonnan cuir do bhèibidh air an druim gus cadal



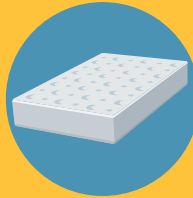
✓ Cùm do bhèibidh ann an àrainneachd saor bho smocadh rè leatromachd agus às dèidh breith



✓ Cuir do bhèibidh a chadal ann an cot no basgaid Mhaois san aon seòmair riut fhèin airson a' chiad 6 mìosan.



✓ Beathaich do leanabh air a' chich



✓ Cleachd bobhstair daingean, uisge-dionach ann an deagh staid



## Rudan ri seachnadh



✗ Na caidil còmhla ri do bhèibidh air sòfa no sèithear-gàirdeanach uair sam bith



✗ Na caidil san aon leabaidh ri do phàiste ma bhios tu a' smocadh, ag òl, a' gabhail dhrogaichean, no ma rug do phàiste ro-thràth no ma bha cuideam breith ìosal aca.



✗ Dèan cinnteach nach fhàs do bhèibidh ro theth  
✗ Na còmhdaich aodann no ceann do phàiste nuair a tha iad a' cadal agus na cleachd aodach-leapa fuasgailte.

**Bu chòir dhut a' chomhairle a leantainn airson gach norrag, chan ann a-mhàin airson cadal air an oidhche.**

'S e a th' ann an Syndrome Bàs Obann Leanaban (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS) ach bàs leanabh gu h-obann agus gun dùil, agus ged nach eil fios againn fhathast ciamar a chuireas sinn stad air SIDS gu tur, tha e comasach a' bhualteachd gun tachair e a lùghdachadh gu mòr le bhith a' leantainn na comhairle seo.

No faodaidh tu bruidhinn ris a' bhean-ghlùine no neach-tadhail slàinte agad ma tha ceist no dragh ort no faodaidh tu fios a chur thugainn  
Post-d: [info@lullabytrust.org.uk](mailto:info@lullabytrust.org.uk)  
Fòn: 08088026869  
Làrach-lìn: [www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)