कॉट (पालना) से बिस्तर तक

rednose.org.au

अपने बच्चे को कॉट में सुलाना कब बंद करें?

ऑस्ट्रेलिया में बड़ी संख्या में शिशु और बच्चे कॉट और बिस्तर से गिरकर चोटिल हो रहे हैं। यह या तो छोटे बच्चे को कॉट छुड़वाने के उपयुक्त समय को न पहचानने के कारण होता है, या किसी शिशु या छोटे बच्चे को वयस्क के सोने वाले बिस्तर में ज़्यादा जल्दी सुलाया जाना।

अपने बच्चे को कॉट में सुलाना कब बंद करें?

बच्चे के सोने के लिए सबसे सुरक्षित जगह वह कॉट है जो वर्तमान ऑस्ट्रेलियाई मानक का अनुपालन करती हो और जो सोने के लिए एक सुरक्षित वातावरण के लिए रेड नोज़ (Red Nose) दिशानिर्देशों के अनुसार बनाई गई हो।

कॉट पर खिलौनों, तकियों, बंपरों, गतिविधि केंद्रों और किसी भी अन्य चीज़ों को न रखें, जिसे एक 'ढेर' बना कर उस पर चढ़ कर बच्चा कॉट से बाहर निकल सकता हो।

वज़न वाले कंबल (वेटेड ब्लैंकेट) भी कॉट की जगह या उन जगहों में कहीं नहीं होने चाहिए जहाँ बच्चे उन तक पहुँच सकें।

सुरक्षा कारणों से, जब किसी छोटे बच्चे को कॉट से बाहर निकलने का प्रयास करते हुए देखा जाए और ऐसा लगे कि वे इसमें सफल हो सकते हैं, तो उन्हें कॉट में सुलाना बंद करने का समय आ गया है।

यह आमतौर पर आपके बच्चे की दो से साढ़े तीन वर्ष की उम्र के बीच होता है, लेकिन ऐसा जल्दी 18 महीने की उम्र में भी हो सकता है।

! याद रखें

यदि आपके बच्चे का वजन 15 किलो से अधिक है (या अपने मॉडल विशेष के निर्देशों को देखें) तो पोर्टेबल कॉट का उपयोग न करें।

उस बच्चे को कहाँ सुलाया जाए जिसको कॉट में सुलाना बंद कर दिया हो

फर्श का गद्दा

एक विकल्प यह है कि गद्दे को कॉट या पूरी ऊंचाई वाले सिंगल बेड से लेकर इसे फर्श पर बिछा कर इस्तेमाल किया जाए।

यह सुनिश्चित करें कि गद्दा दीवारों से दूर हो क्योंकि छोटे बच्चे गद्दे और दीवार के बीच फंस सकते हैं। नींद में होने वाले गंभीर हादसों को रोकने के लिए बच्चे का गद्दा सख़्त होना चाहिए।

गद्दे के आस-पास की जगह पर नरम खिलौनों, बीन बैग, प्लास्टिक बैग या इसी तरह की वस्तुओं को नहीं रखना चाहिए, जिन पर एक छोटा बच्चा लुढ़क सकता हो। नरम वस्तुएं छोटे बच्चे के चेहरे के चारों ओर लिपट सकती हैं, जिसके परिणामस्वरूप दम घुट सकता है।

सुनिश्चित करें कि वे घर में ज़्यादा चलने फिरने वाली जगहों से दूर हों ताकि किसी बड़े या भाई-बहन के फर्श के गद्दे पर गिरने से होने वाले हादसों को रोका जा सके।

बच्चे का बिस्तर

दूसरा विकल्प बच्चे के बिस्तर का उपयोग करना है:

- वे नीचा होने के कारण एक सुरक्षित मध्यम चरण हैं, जो बिस्तर से गिर कर चोट लगने के जोखिम को कम करता है
- वे किफ़ायती हैं, क्योंकि जब कॉट उनके लिए उपयुक्त नहीं रह जाती तो कॉट के गद्दे और बिस्तर को बच्चे के बिस्तर पर इस्तेमाल किया जा सकता है।

वयस्क ऊंचाई वाला बिस्तर

यदि आपने वयस्क ऊंचाई वाला बिस्तर का उपयोग करना तय किया है, तो ध्यान रखें कि छोटे बच्चों का बिस्तर से गिरने या बिस्तर और दीवार के बीच फंसने से चोट लगने का खतरा अधिक होता है।

- सुनिश्चित करें कि गद्दे और बेड हेड के बीच 95 मिमी से ज्यादा जगह न हो। बड़ी खाली जगह होने से छोटा बच्चा वहाँ फंस सकता है।
- गिरने की दूरी कम से कम रखें और गिरने से कम से कम चोट लगे, इसके लिए बिस्तर के चारों ओर फर्श पर नरम सामान या गद्दे का उपयोग करें।
- उस जगह को फर्नीचर, खिलौनों और अन्य सख़्त वस्तुओं से मुक्त रखें जिसमें बच्चा गिर सकता हो।

पोर्टेबल बेड रेल्स: यदि आपने अपने बच्चे को गिरने से बचाने के लिए वयस्क ऊंचाई वाले बिस्तर पर पोर्टेबल बेड रेल लगाने का तय किया है, तो ध्यान रखें कि यदि रेल ठीक से फिट नहीं हों तो बच्चे फंस सकते हैं। अपने बच्चे को बिस्तर पर लिटाने से पहले जांच लें कि पोर्टेबल बेड रेल गद्दे के किनारे पर कसकर फिट हो और गद्दे और बेड रेल के बीच कोई फ़ासला न हो। इससे बच्चे का शरीर या सिर को फिसलने और फँसने से रोकने में मदद मिलेगी।

तकिए, मुलायम बिस्तरे और खिलौनों को बेड रेल के सामने नहीं रखना चाहिए। मुलायम खिलौनों से भरी जगह में दम घुटने के मामले सामने आए हैं। छोटे बच्चे का चेहरा उनमे दब कर उसका दम घुट सकता है।

सोने के लिए तकिया लगाना शुरू करने से पहले बच्चे को दो साल का होने दें और अब वह कॉट या पोर्टेबल कॉट में न सोता हो।

जगह बदलने से पहले अपने घर को सुरक्षित बनाना

जो बच्चा अब कॉट में नहीं सोता है उसकी घर में बैठने वाली सभी जगहों तक पहुंच अधिक होती है। आपके बच्चे को बिस्तर में सुलाना शुरू करने से पहले, संभावित खतरों के लिए अपने बच्चे के कमरे और पूरे घर की जाँच करें।

सुनिश्चित करें कि वातावरण सुरक्षित है:

- संभावित खतरों पर विशेष ध्यान दें जिसके परिणामस्वरूप गिरना, डूबना, दम घुटना, कहीं फंस जाना या जहरीले पदार्थ का सेवन हो सकता हो।
- लटकती तारों, डोरियों और मोबाइल को पहुंच से दूर रखें क्योंकि वे बच्चे के गले में फंस सकते हैं।
- अधिक गरम होने, जलने और बिजली के झटके के जोखिम से बचने के लिए हीटर, बिजली के उपकरणों और पॉवर पॉइंटों को पहुंच से दूर रखें।
- सुनिश्चित करें कि सभी फर्नीचर और टीवी दीवार से जुड़े हुए हों, ताकि वे आसानी से पलट न सकें।
- सुनिश्चित करें कि सीढ़ियों और खिड़कियों तक आसानी से न पहुँचा जा सकता हो।

याद रखें ...

छोटे बच्चों को सुरक्षित रूप से सुलाएं:

- ✓ सुरक्षित बिस्तर
- ✓ सुरक्षित गद्दा
- ✓ सुरक्षित बिस्तरा
- ✓ रात और दिन सोने के लिए सुरक्षित वातावरण

! चेतावनी

- बीन बैग, सोफा, बड़े कुशन और हवा वाले गद्दे शिशुओं और छोटे बच्चों के सोने के लिए सुरक्षित स्थान नहीं हैं।
- नौ साल से कम उम्र के बच्चों के लिए बंक बेड का सुझाव नहीं दिया जाता है।
- अगर बच्चे ने कॉट के बाहर सोते समय बेबी स्लीपिंग बैग पहन रखा है तो सावधान हो जाइए! बेबी स्लीपिंग बैग पहनने वाले और कॉट तक सीमित नहीं रहने वाले बच्चे के गिरने और घायल होने का अधिक खतरा होता है। बच्चे की सतर्क होकर निगरानी की जानी चाहिए और जैसे ही बच्चा जागता है स्लीपिंग बैग को निकाल दिया जाना चाहिए।
- भार वाले कम्बलों को छोटे बच्चों से दूर रखें क्योंकि वे गंभीर चोट या मृत्यु का कारण बन सकते हैं।

यह ब्रोशर ऐवा की याद में तैयार किया गया है।

रेड नोज़ उस भूमि के पारंपरिक मालिकों को अभिस्वीकार करता है जहाँ हम काम करते हैं, रहते हैं और यात्रा करते हैं।

रेड नोज़ सुरक्षित नींद परामर्श केंद्र (सेफ स्लीप एडवाइस हब)
1300 998 698
(एईएसटी/एईडीटी व्यावसायिक घंटों के दौरान)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. सर्वाधिकार सुरक्षित।
कॉपीराइट पूछताछ के लिए संपर्क करें: education@rednose.org.au

Safe Sleep Advice Hub

rednose.org.au

red nose
saving little lives