

จากเตียงเด็กอ่อนไปสู่เตียงนอน



rednose.org.au

red
nose
saving little lives

ควรร้ายลูกของคุณจากเตียงเด็กอ่อนเมื่อใด

ในออสเตรเลีย มีจำนวนทารกและเด็กวัยหัดเดินที่ได้รับบาดเจ็บจากการตกจากเตียงเด็กอ่อนและเตียงปกติเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเกิดจากการไม่ตระหนักถึงเวลาอันเหมาะสมในการย้ายเด็กเล็กออกจากเตียงเด็กอ่อน หรือการให้ทารกหรือเด็กเล็กนอนบนเตียงผู้ใหญ่เร็วเกินไป

ควรร้ายลูกของคุณจากเตียงเด็กอ่อนเมื่อใด

ที่ซึ่งปลอดภัยที่สุดสำหรับให้ทารกนอนคือเตียงเด็กอ่อนที่เป็นไปตามมาตรฐานปัจจุบันของออสเตรเลียและจัดที่นอนตามคำแนะนำของ Red Nose เรื่องสภาพแวดล้อมการนอนที่ปลอดภัย

อย่าให้เตียงเด็กอ่อนมีของเล่น หมอน เบาะกันกระแทก ของเล่นเสริมพัฒนาการเด็ก และสิ่งอื่นใดที่อาจถูก “วางซ้อนกัน” เพื่อช่วยให้เด็กเล็กปีนออกจากเตียงเด็กอ่อนได้ และอย่าให้ผ้าห่มถ่วงน้ำหนักอยู่ในเตียงเด็กอ่อนหรือบริเวณที่เด็กเอื้อมถึงได้เป็นอันตราย

เพื่อเหตุผลด้านความปลอดภัย หากสังเกตเห็นว่าเด็กเล็กพยายามปีนออกจากเตียงเด็กอ่อนและดูเหมือนว่าพวกเขาอาจทำสำเร็จ แสดงว่าเวลาที่ต้องย้ายพวกเขาจากเตียงเด็กอ่อน

ซึ่งกรณีนี้มักเกิดขึ้นเมื่อลูกน้อยวัยหัดเดินของคุณมีอายุระหว่างสองถึงสามขวบครึ่ง แต่อาจเกิดขึ้นได้เร็วกว่านี้ตั้งแต่เด็กมีอายุเพียง 18 เดือน

! จำไว้ว่า

ห้ามใช้เตียงเด็กอ่อนแบบพกพาหากลูกของคุณมีน้ำหนักมากกว่า 15 กก. (หรือตรวจสอบวิธีใช้สำหรับรุ่นเตียงของคุณ)

ให้ลูกนอนที่ไหนดีเมื่อย้ายจากเตียงเด็กอ่อน

พูกนอนพื้น

ทางเลือกหนึ่งคือใช้พูกจากเตียงเด็กอ่อน หรือพูกเตียงเดี่ยวที่มีความยาวปกติทำเป็นพื้นนอนบนพื้น

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าพูกอยู่ห่างจากกำแพง เนื่องจากเด็กเล็กสามารถติดอยู่ระหว่างพูกและกำแพงได้ พูกของเด็กจะต้องเป็นพูกแข็งเพื่อป้องกันอุบัติเหตุระหว่างหลับที่ถึงแก่ชีวิต ดูแลบริเวณรอบ ๆ พูกไม่ให้มีของเล่นนุ่ม ๆ บินเบ็ก ดึงพลาสติก หรือวัตถุคล้ายกันที่เด็กสามารถม้วนตัวไปบนนั้นได้ เพราะวัตถุนุ่ม ๆ เหล่านี้อาจแนบไปกับใบหน้าของเด็กและส่งผลให้เด็กหายใจไม่ออก

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าพูกถูกจัดวางให้ไกลจากบริเวณที่มีคนพลุกพล่านในบ้านเพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่เกิดจากผู้ใหญ่หรือที่น้องล้มลงบนพูก

เตียงสำหรับเด็กวัยหัดเดิน

อีกทางเลือกหนึ่งคือการใช้เตียงสำหรับเด็กวัยหัดเดิน:

- เตียงประเภทนี้เป็นชั้นตอนระหว่างกลางที่ปลอดภัยเพราะความต่ำของเตียง ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดการบาดเจ็บจากการตกเตียง
- เตียงประเภทนี้คุ้มค่าเพราะสามารถย้ายพูกและเครื่องนอนจากเตียงเด็กอ่อน ไปยังเตียงสำหรับเด็กวัยหัดเดินได้ เมื่อเตียงเด็กอ่อนไม่เหมาะกับลูกน้อยอีกต่อไป

เตียงสูงขนาดผู้ใหญ่

หากคุณตัดสินใจใช้เตียงที่มีความสูงขนาดผู้ใหญ่ อย่าลืมว่าเด็กเล็กมีความเสี่ยงที่จะได้รับบาดเจ็บจากการตกเตียง หรือจากการติดอยู่ระหว่างเตียงและกำแพง

- ดูให้แน่ใจว่าไม่มีช่องระหว่างพูกและหัวเตียงกว้างกว่า 95 มม. ช่องที่ใหญ่กว่านั้นสามารถทำให้เด็กติดอยู่ในช่องได้
- ลดระยะการตกเตียงให้น้อยที่สุดและใช้วัสดุพูกพื้นที่มีความนุ่ม หรือวางพูกไว้รอบ ๆ เตียงเพื่อลดการบาดเจ็บจากการตกเตียง
- อย่าให้หมีฟอร์นิเจอร์ ของเล่น และวัตถุแข็งอื่น ๆ ในบริเวณที่เด็กอาจตกลงไป

ราวกันเตียงแบบพกพา: หากคุณตัดสินใจที่จะติดราวกันเตียงแบบพกพาไว้รอบเตียงขนาดผู้ใหญ่เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกของคุณตกเตียง อย่าลืมว่าเด็ก ๆ สามารถติดอยู่ในช่องราวได้หากราวกันไม่ได้รับการติดตั้งอย่างเหมาะสม ก่อนที่จะวางลูกของคุณลงบนเตียง ตรวจสอบว่าราวกันเตียงแบบพกพาแนบสนิทกับพูก และไม่มีช่องระหว่างพูกและราวกันเตียง ซึ่งจะช่วยป้องกันไม่ให้ลำตัวหรือศีรษะของเด็กลอดผ่านและติดระหว่างซี่ราวกัน

ไม่ควรวางหมอน เครื่องนอนและของเล่นนุ่ม ๆ พิงราวกันเตียง เกิดกรณีเด็กหายใจไม่ออกมาแล้วในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยของเล่นนุ่ม ๆ เด็กเล็กสามารถขาดอากาศหายใจหากใบหน้าของพวกเขาติดกับของนุ่ม ๆ เหล่านั้น

รอนกว่าทารกมีอายุสองขวบและเลิกนอนในเตียงเด็กอ่อนหรือเตียงเด็กอ่อนแบบพกพาแล้วก่อนที่จะเริ่มใช้หมอนสำหรับหนูนอน

ทำให้บ้านของคุณปลอดภัยก่อนย้ายเตียง

เด็กที่เลิกนอนในเตียงเด็กอ่อนแล้วสามารถเข้าถึงพื้นที่ที่อยู่อาศัยทุกจุดได้มากยิ่งขึ้น ก่อนที่ลูกของคุณจะย้ายไปนอนเตียงปกติ ตรวจสอบห้องของลูกและทั่วทั้งบ้านเพื่อมองหาอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าสภาพแวดล้อมมีความปลอดภัย:

- ให้ความสนใจเป็นพิเศษกับอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ซึ่งอาจทำให้เกิดการหกล้ม การจมน้ำ การรัดคอ การติดอยู่ในจุดหนึ่ง หรือการรับสารพิษ
- เก็บสายห้อยระยะระยาง เส้นเชือก และโมบายแขวนให้พ้นเอื้อมมือเด็ก เพราะของเหล่านี้อาจพันคอเด็กได้
- จัดที่นอนให้ห่างไกลจากเครื่องทำความร้อน เครื่องใช้ไฟฟ้า และเตาเสียบปลั๊กไฟ เพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะอุณหภูมิร่างกาย สูงเกินไป แผลไหม้ และการถูกไฟดูด
- ดูให้แน่ใจว่าเฟอร์นิเจอร์และทีวียึดติดกับกำแพงโดยใช้ตัวยึดผนังเพื่อไม่ให้ล้มคว่ำลงมาง่าย ๆ
- อย่าให้เด็กเข้าถึงบันไดหรือหน้าต่าง



จำไว้ว่า...

พาเด็กเล็กเข้านอนอย่างปลอดภัย

- ✓ เตียงที่ปลอดภัย
- ✓ พูกที่ปลอดภัย
- ✓ เครื่องนอนที่ปลอดภัย
- ✓ สภาพแวดล้อมการนอนที่ปลอดภัยทั้งช่วงกลางคืนและกลางวัน

! ระวัง

- บินเบ็ก โซฟา หมอนอิงขนาดใหญ่ และที่นอนเป่าลมไม่ใช่พื้นที่ปลอดภัยสำหรับให้ทารกและเด็กเล็กนอน
- ไม่แนะนำให้ใช้เตียงสองชั้นสำหรับเด็กอายุต่ำกว่าเก้าปี
- หากเด็กสวมใส่ถุงนอนสำหรับทารกระหว่างหลับอยู่นอกเตียงเด็กอ่อน โปรดระวัง! เด็กที่สวมใส่ถุงนอนสำหรับทารกและไม่ได้อยู่ในเตียงเด็กอ่อนมีความเสี่ยงสูงกว่าที่จะตกเตียงและได้รับบาดเจ็บ ต้องมีคนเฝ้าเด็กอย่างใกล้ชิดตลอดเวลาและถอดถุงนอนทันทีที่เด็กตื่นนอน
- เก็บผ้าห่มถ่วงน้ำหนักให้ห่างไกลจากเด็กเล็กเพราะอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บร้ายแรงหรือการเสียชีวิตได้



แผ่นพับนี้ผลิตขึ้นเพื่อเป็นอนุสรณ์ให้กับ Ava

Red Nose ขอมรับชนพื้นเมืองผู้เป็นเจ้าของแผ่นดินที่เราใช้ทำงาน อยู่อาศัย และมาเยี่ยมชม

ศูนย์รวมคำแนะนำเรื่องการนอนอย่างปลอดภัย Red Nose

1300 998 698

(ระหว่างเวลาทำการตาม AEST/AEDT)

education@rednose.org.au

rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. ขอสงวนสิทธิ์ทุกประการ

หากต้องการสอบถามเกี่ยวกับลิขสิทธิ์ ติดต่อ: education@rednose.org.au



rednose.org.au

**red
nose**
saving little lives