ការគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

របៀបដាក់ទារករបស់អ្នកឱ្យគេងដោយសុវត្ថិភាព ដើម្បីកាត់បន្ថយភាពប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ទារកស្លាប់ទាន់ហន់។

សម្រាប់ទារកទាំងអស់អាយុ 0-12 ខែ

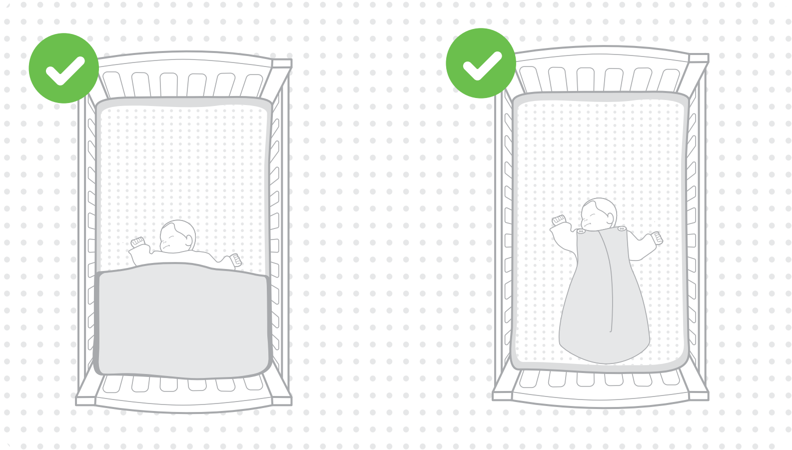
សម្រាប់ទារកទាំងអស់ដែលមានអាយុ 0-12 ខែ **Red Nose** សូមណែនាំអំពីជំហានសំខាន់ៗចំនួនប្រាំមួយ ដើម្បីកាត់បន្ថយភាពប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ទារកស្លាប់ទាន់ហន់។

1 ដាក់ឱ្យទារកគេងផ្ងារមុខជានិច្ច។

ការដាក់ឱ្យទារកគេងផ្ងារមុខជួយឱ្យ**ផ្លូវដង្ហើមរបស់ពួកគេស្រឡះ និងធានាថាភាពភ្ញោចភ្ញាក់របស់ពួកគេដំណើរការ។** ការគេងផ្ងារមុខកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការថប់ដង្ហើម ការក្តៅហួសកម្រិត និងការឈ្លក់។

2 រក្សាកុំគ្របមុខ និងក្បាលរបស់ទារក។

ទារកគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាពរបស់ពួកគេតាមរយៈមុខ និងក្បាលរបស់ពួកគេ **ដូច្នេះហើយការរក្សាកុំគ្របមុខ និងក្បាលរបស់ទារកក្នុងអំឡុងពេលគេងជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការក្តៅហួសកម្រិត។** វាក៏ជួយរក្សាផ្លូវដង្ហើម**របស់ពួកគេឱ្យស្រឡះ**ផងដែរ ដែលកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការថប់ដង្ហើម។



3 រក្សាទារកឱ្យរួចផុតពីផ្សែងបារីមុន និងក្រោយពេលកើតមក។

ការជក់បារីក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងនៅក្បែរទារកនៅពេលពួកគេកើតមក បង្កើនភាពប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ទារកស្លាប់ទាន់ហន់ - នេះរួមបញ្ចូលទាំងការស្រូបផ្សែងបារីផងដែរ។

ប្រសិនបើអ្នក ឬដៃគូរបស់អ្នកជក់បារី **សូមកុំជក់បារីនៅក្បែរទារក ហើយកុំជក់បារីនៅកន្លែងដែលទារកគេង។**

ដើម្បីទទួលបានជំនួយដោយឥតគិតថ្លៃក្នុងការផ្តាច់បារី សូមទូរសព្ទទៅ **Quitline** តាមលេខ **13 78 48**។

គ្មានផ្ទៃទន់ៗ ឬវត្ថុសំពីងសំពោង

កុំប្រើវត្ថុទន់ៗណាមួយនៅក្នុងកូនគ្រែ។ វត្ថុទន់ៗនៅក្នុងកន្លែងគេងគឺមានគ្រោះថ្នាក់ និងបង្កើនហានិភ័យនៃការថប់ដង្ហើម និងការក្តៅហួសកម្រិត។

- ភួយសំឡី ឬភួយធូររលុង
- ខ្នើយ
- របាំងកូនគ្រែ
- រោមកូនចៀម
- ប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេងទន់ៗមានដូចជាតុក្កតា

4 បរិយាកាសគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាពទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ។

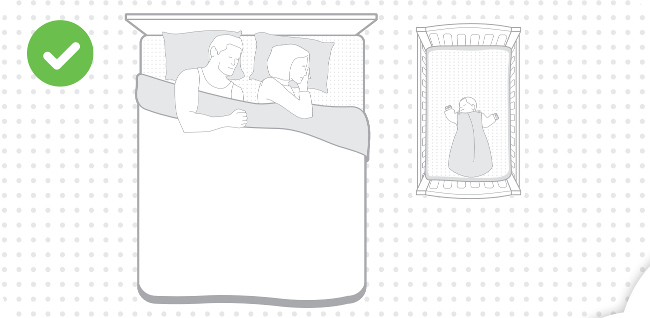
កន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុតសម្រាប់ទារកគេង គឺនៅក្នុងកន្លែងសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ ដែលមានពូកសុវត្ថិភាព និងប្រដាប់ប្រដាគ្រែសុវត្ថិភាព។

គួរដាក់ឱ្យទារកគេងផ្ងារមុខជានិច្ច ដោយដាក់ជើងរបស់ពួកគេនៅចុងគ្រែកូនង៉ែត ឬកូនគ្រែ។

- **កូនគ្រែសុវត្ថិភាព**
  បំពេញតាមស្តង់ដារអូស្រ្តាលី AS/NZS 2172:2003។
- **ពូកសុវត្ថិភាព**
  រឹងមិនស្រុត សំប៉ែត ទំហំត្រឹមត្រូវសម្រាប់កូនគ្រែសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក បំពេញតាមស្តង់ដារអូស្រ្តាលីជាកាតព្វកិច្ច (AS/NZS 8811.1:2013)។
- **ប្រដាប់ប្រដាគ្រែសុវត្ថិភាព**
  ប្រដាប់ប្រដាគ្រែស្រាលៗ ញាត់យ៉ាងតឹង ហើយអាចទាញឡើងបានត្រឹមដើមទ្រូងប៉ុណ្ណោះ។
- **ថង់គេងសុវត្ថិភាព**
  ពាក់ត្រូវល្មនៅនឹងក និងទ្រូង ដៃរបស់ទារកលាតចេញក្រៅ ហើយគ្មានមួកគ្របក្បាល។

5 ដាក់ទារកឱ្យគេងក្នុងកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេនៅក្នុងបន្ទប់ឪពុកម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំរយៈពេល 6 ខែដំបូង*

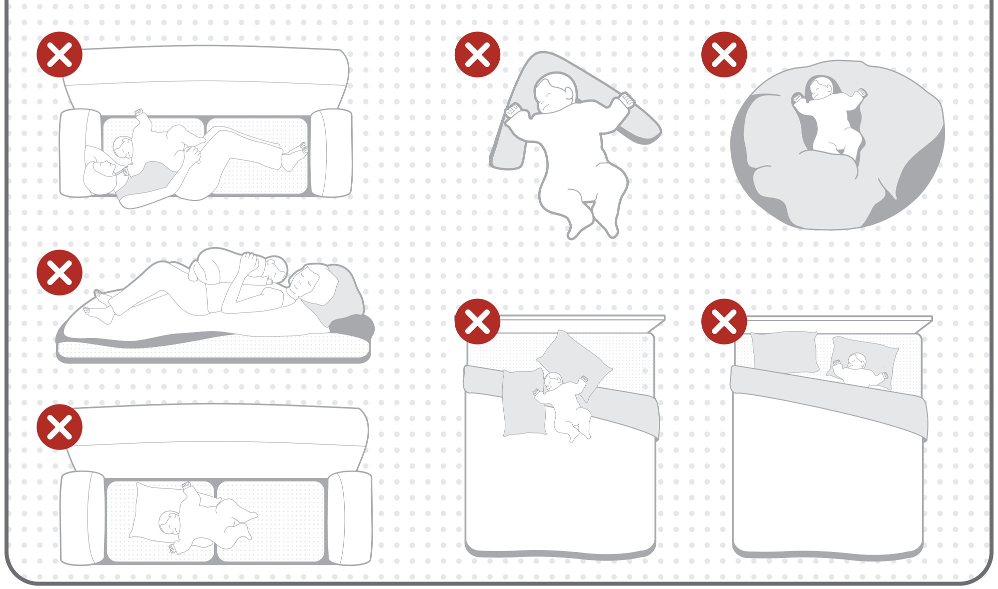
កន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុតសម្រាប់ទារកគេង គឺនៅក្នុងកន្លែងសុវត្ថិភាពរបស់ពួកគេផ្ទាល់ នៅក្នុងបន្ទប់តែមួយជាមួយឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំមនុស្សពេញវ័យរបស់ពួកគេសម្រាប់រយៈពេល 6 ខែដំបូង។



6 បំបៅទារកនឹងទឹកដោះម្ដាយ។

ការបំបៅកូននឹងទឹកដោះម្ដាយត្រូវបានបង្ហាញថា អាចកាត់បន្ថយភាពប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ទារកស្លាប់ទាន់ហន់។

កន្លែងគេងគ្មានសុវត្ថិភាព



*សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីការកាត់បន្ថយប្រឈមគ្រោះថ្នាក់លើការគេងរួមគ្នា សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ៖ rednose.org.au/cosleeping

** សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីការប្រើប្រាស់គ្រែកូនង៉ែត សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ៖ redno.se/bassinetsinfo

Red Nose សូមទទួលស្គាល់ម្ចាស់ប្រពៃណីនៃទឹកដីដែលយើងធ្វើការ រស់នៅ និងទស្សនា។

មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ការណែនាំអំពីការគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាពរបស់ Red Nose
1300 998 698
(ក្នុងអំឡុងពេលម៉ោងធ្វើការ AEST/AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. រក្សារសិទ្ធគ្រប់យ៉ាង។
សម្រាប់ការសាកសួរអំពីការរក្សាសិទ្ធិ សូមទាក់ទង៖ education@rednose.org.au

rednose.org.au

Safe Sleep Advice Hub

red nose saving little lives