

**red  
nose**  
saving little lives

# السلامة عند تحويل الطفل من سرير الرضيع إلى السريير العادي

متى تحولين طفلك من سرير الرضيع؟



# السلامة عند تحويل الطفل من سرير الرضيع إلى السرير العادي،

في أستراليا، يتعرّض عددٌ متزايد من الرُّضع والأطفال الصغار لاصابات جراء السقوط من أسِرّة الرُّضع والأسِرّة العادية. ويرجع ذلك إما لعدم معرفة الوقت المناسب لتحويل الرضيع أو الطفل الصغير من سرير الرضيع، أو بسبب وضع طفل رضيع أو طفل صغير في سرير الكبار في وقت مبكر جداً.

## متى تحولين طفلك من سرير الرضيع؟

أكثر الأماكن أماناً لنوم الطفل الرضيع هو سرير الرضيع المتوافق مع المعايير الأسترالية الحالية المصمّمة وفقاً لتوجيهات Red Nose لتوفير بيئة نوم آمنة.

احرصي أن يكون سرير الرضيع خالياً من كل الألعاب والمخدات ومخففات الصدمات ولوحات الأنشطة وأي شيء آخر يمكن أن يتم "تكديسه" من شأنه أن يساعد الطفل على التسلق للخروج من سريره.

لأغراض السلامة، فعندما ترين الطفل الصغير يحاول التسلق ليخرج من سريره ويبدو أنه سوف ينجح في ذلك، فذلك هو الوقت المناسب الذي تخرجينه/تحولينه من سرير الرضيع.

عادةً، يحدث هذا عندما يكون عمر طفلك بين 2 سنة و 31/2، ولكن يمكن أن يحدث مبكراً في عمر 18 شهر.

**تذكري:** لا تستخدمي سرير رضيع نقال إذا كان وزن طفلك أكثر من 15 كيلوغرام (أو راجعي تعليمات طراز السرير).

# أين يكون مكان نوم الطفل الذي أصبح قادراً على الخروج من سرير الرضيع

## مرتبة على الأرض

أحد الخيارات هو أخذ المرتبة من سرير الرضيع أو من سرير فردي كامل واستخدامها على الأرض.

تأكد من أنّ المرتبة موضوعة بعيداً عن الجدران لأن الأطفال الصغار يمكن أن ينحسروا بين المرتبة والجدار. ويجب أن تكون مرتبة الأطفال ثابتة للوقاية من حوادث النوم.

حافظي على المنطقة حول المرتبة خالية من الألعاب وأكياس الفول والأكياس البلاستيكية أو أي أشياء مشابهة يمكن أن يتدحرج عليها الطفل.

## سرير الطفل الصغير

الخيار الثاني هو استخدام سرير الطفل الصغير:

- هذا السرير آمناً نظراً إلى ارتفاعه المنخفض الذي يخفف مخاطر الاصابات الناجمة عن السقوط من السرير.
- هذا السرير زهيد التكلفة لأن مرتبة وفراش سرير الرضيع يمكن تحويلهما إلى سرير الطفل الصغير عندما يصبح سرير الرضيع غير مناسباً له.

## سرير الكبار العالى

إذا قررتي استخدام سرير كبار عالٍ، انتبهي إلى أن الأطفال الرضع والأطفال الصغار معرضون بنسبة عالية إلى الاصابة جرّاء السقوط من السرير أو الانحسار بين السرير والحائط.

- تأكدي من عدم وجود فراغات بين القضبان أو الألواح أكثر من 95 مليمتر. ويمكن أن ينحسر الطفل في الفراغات الكبيرة.
- حافظي على مسافة السقوط إلى أدنى حد ممكن واستخدمي مواد طرية على الأرض أو مرتبة حول السرير لتقليل الاصابة جرّاء السقوط.
- حافظي على المكان الذي قد يسقط عليه الطفل خالياً من أي أثاث أو ألعاب أو أي أشياء صلبة أخرى.

قضبان السرير النقال: إذا قررتي تركيب قضبان سرير نقال على سرير الكبار لمنع طفلك من السقوط، ضعي في اعتبارك أن الأطفال يمكن أن ينحشروا إذا لم يتم تركيب القضبان بطريقة صحيحة. وقبل وضع طفلك على السرير من أن قضبان السرير النقال مثبتة بإحكام على جوانب المرتبة وليس هناك فراغات بين المرتبة وقضبان السرير. وهذا سوف يساعد على منع انزلاق جسم أو رأس الطفل وانحشاره.

يجب عدم وضع المخدات أو الفراش الطري أو الألعاب بجوار قضبان السرير. فقد حدثت حالات اختناق مع وجود الألعاب الطرية المكسدة. ويمكن أن يختنق الطفل الصغير إذا انضغط وجهه مع هذه الألعاب. انتظري حتى يبلغ طفلك عمر سنتين ويترك النوم على سرير الرضيع أو سرير الرضيع النقال، قبل وضعه للنوم على مخدة.

## جعل منزلك آمناً قبل التحول

الطفل الذي لم يُعد ينام على سرير الرضيع لديه فرصة أكبر للوصول إلى كل الأماكن في البيت. وقبل أن يتحول طفلك إلى سرير عادي، تفقدي غرفة طفلك وأرجاء البيت للتحقق من أي مخاطر محتملة.

تأكدي من سلامة المكان:

- انتبهي بشكلٍ خاص إلى المخاطر المحتملة التي تسبب السقوط أو الغرق أو الاختناق أو الانحباس أو التسمّم.
- ابعدي الحبال والخيوط المتدلّية والهواتف النقالة عن متناول الأطفال لأنها قد تلتف حول عنق الطفل.
- ضعي الدفايات والمواقد والأجهزة الكهربائية وقوابس الطاقة بعيداً لتفادي فرط السخونة والحروقات والصدمات الكهربائية.
- تأكدي من أن كل قطع الأثاث والتلفزيونات مثبتة على الجدار بكتيفة، حتى لا يسهل قلبها.
- تأكدي من عدم استطاعة الطفل الوصول إلى الدرج والنوافذ.



# تذكري



## حافظي على سلامة الأطفال الصغار عند النوم:

- سرير آمن
- مرتبة آمنة
- فراش آمن
- مكان نوم آمن ليلاً ونهاراً

## إنتباه !

- أكياس الفول والأرائك والوسادات الكبيرة والمراتب الهوائية ليست آمنة لنوم الأطفال الصغار.
- لا يوصى باستخدام الأسيرة ذات الطبقتين للأطفال أصغر من عمر تسع سنوات.
- توخي الحذر! إذا طفلك مرتدياً كيس نوم الرضيع أثناء نومه خارج سرير الرضيع. فالطفل الذي يرتدي كيس نوم الرضيع ولا ينام على سرير الرضيع يكون معرضاً بنسبة أعلى للسقوط والاصابة. ويجب الإشراف على الطفل جيداً وإزالة كيس النوم بمجرد أن يستيقظ الطفل.



للمزيد من المعلومات، تحدثي إلى ممرضة صحة الطفل  
والأسرة أو إلى الطبيب؛ أو اتصلي ببرنامج Red Nose  
في ولايتك أو مقاطعتك

1300 308 307 | [rednose.com.au](http://rednose.com.au)  
[education@rednose.com.au](mailto:education@rednose.com.au)

**red  
nose**  
saving little lives



في ذكرى Ava، تمت الطباعة في يونيو / حزيران 2016

اطلعي على المزيد