

**red  
nose**  
saving little lives

# काँट टु बेड सुरक्षा

अपने बच्चे को काँट से बाहर कब रखें?



# ‘काँट टु बेड’ सुरक्षा

ऑस्ट्रेलिया में छोटे बच्चों और शिशुओं के काँट और बिस्तर से बाहर गिरने के कारण चोट लगने की संख्या में वृद्धि हो रही है। ऐसा इसलिए हो रहा है क्योंकि शिशु या छोटे बच्चे को काँट से बाहर निकालने के लिए उपयुक्त समय की पहचान नहीं की जाती है, या फिर शिशु या छोटे बच्चे को बहुत जल्दी ही वयस्कों के बिस्तर पर सुलाया जाता है।

## अपने बच्चे को काँट से बाहर कब रखें?

बच्चे के सोने के लिए सबसे सुरक्षित जगह एक ऐसी काँट होती है जो मौजूदा ऑस्ट्रेलियाई मानक का अनुपालन करती है और जो सोने के सुरक्षित पर्यावरण के लिए Red Nose के दिशा-निर्देशों के अनुसार बनी होती है।

काँट में खिलौने, तकिए, बम्पर, गतिविधि केंद्र या ऐसी कोई भी चीज न रखें जो छोटे बच्चे को काँट के किनारे पर सटा कर बाहर निकलते में मदद दे पाए।

सुरक्षा की दृष्टि से जब छोटे बच्चे को काँट से बाहर निकलने का प्रयास करते हुए देखा जाए और ऐसा प्रतीत हो कि वह इसमें सफल हो सकता, तो यह उसे काँट से बाहर निकालने का समय होता है।

ऐसा आम-तौर पर तब होता है, जब आपका शिशु 2 और 3½ वर्ष की उम्र के बीच होता है, लेकिन यह 18 महीने जैसी बहुत कम उम्र पर भी हो सकता है।

**याद रखें:** यदि आपके बच्चे का वजन 15 किग्रा से अधिक है, तो पोर्टेबल काँट का उपयोग न करें (या फिर अपने विशेष मॉडल के लिए निर्देश देखें)।

# जो बच्चा कॉट से बाहर सोने के लायक हो गया है, उसे कहाँ सुलाया जाए

## फर्श पर रखा हुआ गद्दा

एक विकल्प यह है कि कॉट या पूरी ऊँचाई की पलंग के गद्दे को निकाल लिया जाए और इसे फर्श पर बनाकर इस्तेमाल किया जाए।

यह सुनिश्चित करें कि गद्दे को दीवारों से दूर लगाया गया है, क्योंकि छोटे बच्चे गद्दे और दीवार के बीच में फंस सकते हैं। बच्चे का गद्दा अपेक्षाकृत रूप से सख्त होना चाहिए, जिससे नींद में होने वाली दुर्घटनाओं से सुरक्षा की जा सके।

गद्दे के आस-पास के क्षेत्र को मुलायम खिलौनों, बीन बैग, प्लास्टिक बैग या ऐसी किसी भी चीज से मुक्त रखें जिसपर छोटा बच्चा रोल कर सकता है। मुलायम चीजें छोटे बच्चे के चेहरे के अनुरूप ढल सकती हैं, जिससे साँस लेने में घुटन हो सकती है।

## शिशुओं का बिस्तर

एक अन्य विकल्प शिशुओं के बिस्तर का प्रयोग करना है:

- कम नीचा होने के कारण ये एक सुरक्षित बीच का चरण होते हैं, जिससे कि बिस्तर से बाहर गिरने से लगने वाली चोटों के खतरे को कम किया जा सकता है।
- इनका मूल्य कम होता है, क्योंकि जब कॉट उनके लिए उपयुक्त न रहे तब उनके गद्दे को शिशुओं के बिस्तर पर लगाया जा सकता है।

## वयस्कों की ऊँचाई वाली पलंग

यदि आपने वयस्कों की ऊँचाई वाली पलंग का उपयोग करने का फैसला किया है, तो इस बात से अवगत रहें कि शिशु और छोटे बच्चों के लिए गिरने का या दीवार और पलंग के बीच में फंसने के कारण चोट लगने का ऊँचा खतरा रहता है।

- यह सुनिश्चित करें कि सलाखों या पैनल के बीच 95 मिमी से अधिक का रिक्त स्थान न हो। इससे ज़्यादा के रिक्त स्थान में छोटा बच्चा फंस सकता है।
- पलंग से गिरने की ऊँचाई को न्यूनतम रखें और गिरने से लगने वाली चोट के खतरे को कम से कम करने के लिए पलंग के चारों ओर फर्श पर किसी मुलायम चीज या गद्दे का उपयोग करें।
- जिस क्षेत्र में बच्चा गिर सकता है, उस क्षेत्र को फर्नीचर, खिलौनों और अन्य सख्त वस्तुओं से मुक्त रखें।

पोर्टेबल बिस्तर रेल: अगर आपने अपने बच्चे की गिरने से सुरक्षा के लिए वयस्कों के ऊँचे बिस्तर पर पोर्टेबल बेड रेल लगाने का फैसला किया है, तो यह ध्यान में रखें कि अगर रेल ठीक से फिट नहीं हैं तो बच्चा इनके बीच फंस सकता है। बिस्तर पर अपने बच्चे को रखने से पहले यह जांच करें कि पोर्टेबल बेड रेल कसकर गद्दे के किनारे से फिट हैं और गद्दे और बिस्तर की रेल के बीच कोई रिक्त स्थान नहीं है। इससे इनके बीच बच्चे के शरीर या सिर के फिसलकर फंसने से बचाव में मदद मिलेगी।

तकियों, मुलायम गद्दों और खिलौनों को पलंग की रेल से सटाकर नहीं रखना चाहिए। बहुत से मुलायम खिलौनों वाले वातावरण में श्वासावरोध के मामले पाए गए हैं। यदि छोटे बच्चे का चेहरा उनसे सटकर दब जाए, तो उसका दम घुट सकता है। बच्चे के सोने के लिए तकिया लगाने से पहले बच्चे के 2 साल के होने की प्रतीक्षा करें, जब वह कॉट या पोर्टेबल कॉट से बाहर सोने लगा हो।

## कॉट से पलंग पर ले जाने से पहले अपने घर को सुरक्षित बनाना

जो बच्चा अब कॉट पर नहीं सोता है, उसकी घर के अन्य क्षेत्रों में पहुँच बढ़ जाती है। अपने बच्चे को कॉट से पलंग पर ले जाने से पहले अपने बच्चे के कमरे और पूरे घर में संभावित खतरों की जाँच करें।

यह सुनिश्चित करें कि पर्यावरण सुरक्षित है:

- ऐसे संभावित खतरों पर विशेष ध्यान दें जिनके परिणामस्वरूप गिरने, डूबने, गला घोटने, फंस जाने या जहर का सेवन करने के जोखिम हो सकते हैं।
- झूलते हुए तारों, रस्सियों, और मोबाइल को बच्चे की पहुँच से बाहर रखें क्योंकि वे बच्चे के गले में फंस सकते हैं।
- हीटर, बिजली के उपकरणों और पावर प्वाइन्ट्स को दूर रखें, जिससे कि ज्यादा गर्म होने, जलने, या बिजली का झटका लगने के खतरों से बचाव किया जा सके।
- यह सुनिश्चित करें कि सभी फर्नीचर और टीवी दीवार के ब्रैकेट्स<sup>1</sup> के साथ जुड़े हुए हों, जिससे कि उनसे आसानी से ठोकर लगकर जमीन पर गिरने से बचाव किया जा सके।
- यह सुनिश्चित करें कि सीढ़ियों और खिड़कियों तक पहुँच सुलभ न हो।



1. अधिकांश फर्नीचर अब दीवार के ब्रैकेट्स के साथ आता है

# याद रखें



## छोटे बच्चों को सुरक्षित रूप से सुलाएँ:

- सुरक्षित पलंग
- सुरक्षित गद्दा
- सुरक्षित बिस्तर
- रात और दिन में सोने का सुरक्षित वातावरण

### चेतावनी



- बीन बैग, सोफा, बड़े कुशन और हवा के गद्दे छोटे बच्चों के सोने के लिए सुरक्षित स्थान नहीं होते हैं।
- नौ वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए बंक बेड की सँस्तुति नहीं की जाती है।
- यदि सोने की कॉट से बाहर सोते समय कोई बच्चा स्लीपिंग बैग के अंदर है, तो सावधान रहें! कॉट से बाहर स्लीपिंग बैग के अंदर सोने वाले बच्चे के लिए गिरने और घायल होने का खतरा अधिक रहता है। बच्चे की सक्रिय रूप से निगरानी की जानी चाहिए और जैसे ही बच्चा नींद से उठ जाए, स्लीपिंग बैग को हटा देना चाहिए।



**red  
nose**  
saving little lives

और अधिक जानकारी के लिए अपनी दाई, बाल और परिवार स्वास्थ्य नर्स या डॉक्टर के साथ बात करें या Red Nose से संपर्क करें।

**1300 308 307 | rednose.com.au**  
education@rednose.com.au

