

**red  
nose**  
saving little lives

# vấn đề an toàn khi chuyển từ nôi sang giường

Khi nào nên cho con quý vị bỏ nôi?



# vấn đề an toàn 'khi chuyển từ nôi sang giường'

Ở Úc ngày càng có nhiều trẻ sơ sinh và trẻ chập chững đi bị thương vì bị rớt từ nôi và giường xuống. Vấn đề này là vì không biết thời điểm nào là thích hợp để cho em bé hoặc trẻ nhỏ bỏ nôi hoặc cho em bé hoặc trẻ nhỏ ngủ trên giường người lớn quá sớm.

## Khi nào nên cho con quý vị bỏ nôi?

Chỗ ngủ an toàn nhất đối với em bé là trong nôi đạt các tiêu chuẩn hiện hành của Úc và được sắp xếp theo đúng hướng dẫn của Red Nose về cách thiết lập chỗ ngủ an toàn.

Đừng để bất kỳ đồ chơi, gối, tấm đệm, bộ đồ chơi đa dụng cụ và bất cứ món gì khác có thể 'xếp chồng' lên nhau để giúp đưa trẻ trèo ra khỏi nôi.

Vì lý do an toàn, khi thấy đứa trẻ tìm cách trèo ra khỏi nôi và ra vẻ có thể trèo được, đây là lúc quý vị nên cho con bỏ nôi.

Điều này thường xảy ra khi trẻ chập chững đi được khoảng từ 2 đến 3 1/2 tuổi nhưng có thể sớm hơn khi cháu được 18 tháng.

**XIN NHỚ:** Đừng sử dụng nôi xách tay nếu con quý vị nặng hơn 15kg (hoặc xem chi tiết hướng dẫn dành cho loại nôi cụ thể của quý vị).

# Nên cho đứa trẻ đã bỏ nôi ngủ ở đâu

## NỆM ĐẶT TRÊN SÀN

Một cách là lấy tấm nệm trong chiếc nôi hay hoặc tấm nệm giường đơn thông thường và đặt nó trên sàn nhà.

Bảo đảm quý vị đặt tấm nệm cách xa vách/ tường vì trẻ nhỏ có thể bị mắc kẹt giữa tấm nệm và vách/tường. Nệm của trẻ cần phải chắc để ngăn ngừa tai nạn xảy ra khi đang ngủ.

Giữ cho những chỗ gần tấm nệm trống trải không có đồ chơi mềm, túi bean, bao ny-lông hoặc các vật tương tự mà đứa trẻ có thể lăn lên. Vật mềm có thể phủ kín mặt đứa trẻ khiến cháu bị nghẹt thở.

## GIƯỜNG CỦA TRẺ CHẠP CHỮNG ĐI

Một cách khác là sử dụng chiếc giường trẻ chập chững đi:

- Loại giường này là bước trung gian an toàn vì tầm thấp nên khi bị rớt xuống giường trẻ em ít khi bị thương tích.
- Cách này ít tốn tiền, vì quý vị có thể chuyển nệm và vải trải giường các thứ trong nôi sang giường trẻ chập chững đi khi nôi không còn phù hợp với cháu nữa.

## GIƯỜNG NGƯỜI LỚN

Nếu quyết định sử dụng giường người lớn, quý vị nên lưu ý rằng trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dễ bị thương tích vì bị rớt từ giường xuống hoặc bị mắc kẹt giữa giường và vách/tường.

- Hãy bảo đảm rằng khoảng cách giữa các thanh hoặc tấm chắn không rộng hơn 95mm. Khoảng trống rộng hơn có thể khiến cho đứa trẻ bị mắc kẹt.
- Giữ khoảng cách rơi xuống sàn ở mức tối thiểu và sử dụng vật liệu sàn mềm hoặc đặt nệm quanh giường để khi bị rớt xuống trẻ em đỡ bị thương tích.
- Giữ khu vực nơi đứa trẻ có thể rớt xuống trống trải không có đồ nội thất, đồ chơi và các vật cứng khác.

Lan can giường có thể tháo gỡ được: Nếu quyết định gắn lan can giường có thể tháo gỡ được vào chiếc giường người lớn để chặn cho con mình khỏi bị rớt xuống, quý vị nên lưu ý rằng trẻ em có thể bị mắc kẹt nếu quý vị không gắn lắp lan can giường đúng cách. Trước khi cho con ngủ, quý vị hãy kiểm tra rằng lan can giường có thể tháo gỡ được và thành tấm nệm ép sát vào nhau và giữa tấm nệm và lan can giường không có khoảng trống để thân thể hoặc đầu của đứa trẻ không lọt vào và bị mắc kẹt.

Đừng tấn gối, các vật mềm trong giường và đồ chơi tựa vào lan can giường. Trước đây đã có trường hợp trẻ em bị ngạt thở ở nơi có quá nhiều đồ chơi mềm. Đứa trẻ có thể ngạt thở nếu mặt của cháu áp vào những thứ này. Quý vị hãy đợi cho đến khi cháu lên hai và không còn ngủ trong nôi hoặc nôi xách tay rồi hãy bắt đầu cho cháu ngủ có gối.

## Hãy làm cho nhà quý vị an toàn trước khi thực hiện

Đứa trẻ không còn ngủ trong nôi dễ dàng tiếp cận tất cả các khu vực sinh hoạt hơn. Trước khi con quý vị chuyển sang ngủ trên giường, quý vị hãy kiểm tra phòng con mình và toàn ngôi nhà xem coi có những hiểm họa nào không.

Bảo đảm môi trường an toàn:

- Đặc biệt để ý đến các hiểm họa có thể xảy ra có thể khiến cho trẻ em bị té ngã, chết đuối, thất cổ, mắc kẹt hoặc ngộ độc.
- Giữ các dây treo lủng lẳng, dây nhợ và điện thoại di động nằm ngoài tầm với của trẻ em vì những thứ này có thể quấn quanh cổ đứa trẻ.
- Giữ lò sưởi, thiết bị điện và ổ cắm điện cách xa để tránh nguy cơ bị quá nóng, bỏng/phồng và điện giật.
- Bảo đảm tất cả đồ nội thất và TV được chốt chặt vào vách/tường<sup>1</sup>, để chúng không thể bị lật nhào dễ dàng.
- Bảo đảm trẻ em không thể leo lên cầu thang và cửa sổ.



1. Đa số đồ nội thất giờ đây đều có sẵn chốt gắn vào vách/tường

# xin nhớ



## Cho trẻ em ngủ bình yên vô sự:

- Giường an toàn
- Nệm an toàn
- Vật dụng giường ngủ an toàn
- Chỗ ngủ bình yên vô sự ngày lẫn đêm

### Cảnh giác



- Túi bean bag, ghế sofa, gối đệm lớn và nệm hơi không phải là chỗ ngủ an toàn đối với trẻ nhỏ.
- Không nên cho trẻ em dưới chín tuổi ngủ giường tầng.
- Nếu đưa trẻ mặc túi ngủ em bé khi ngủ ở ngoài chiếc nôi, hãy cẩn thận! Đưa trẻ mặc túi ngủ em bé và không ở trong phạm vi chiếc nôi để bị té ngã và bị thương. Đưa trẻ phải có người liên tục trông nom và cởi bỏ túi ngủ ngay khi cháu thức dậy.



**red  
nose**  
saving little lives

Muốn biết thêm thông tin, quý vị hãy tiếp xúc với y tá y tế trẻ em và gia đình hoặc bác sĩ; liên lạc với Red Nose tại tiểu bang hay lãnh địa nơi quý vị cư ngụ

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



Muốn tìm hiểu thêm

Tưởng niệm Ava | In vào tháng 6 năm 2016