

من المهد إلى السرير



rednose.org.au

red
nose
saving little lives

متى تنقل طفلك من المهد؟

في أستراليا، يعاني عدد متزايد من الرضع والأطفال الصغار من إصابات من السقوط من المهد والأسرة. ويرجع ذلك إما إلى عدم معرفة الوقت المناسب لنقل طفل صغير من المهد، أو وضع طفل رضيع أو طفل صغير في وقت مبكر جداً في سرير الكبار.

متى تنقل طفلك من المهد؟

المكان الأكثر أماناً لنوم الطفل هو في سرير يتوافق مع المعيار الأسترالي الحالي والذي يصنع وفقاً لإرشادات مؤسسة ريد نوز Red Nose لتوفير أجواء نوم آمنة.

أبق المهد خالياً من الألعاب والوسائد والمصدات ومراكز الأنشطة وأي شيء آخر يمكن "تكديسه" لمساعدة الطفل الصغير على الخروج من المهد.

يجب أيضاً عدم وضع البطانيات الثقيلة في أي مكان داخل المهد أو المناطق التي يمكن للأطفال الوصول إليها.

لأسباب تتعلق بالسلامة، عندما تلاحظ أن الطفل الصغير يحاول التسلق للخروج من المهد ويبدو أنه قد ينجح، فهذا يعني أنه قد حان الوقت لنقله من المهد.

يحدث هذا عادة عندما يكون عمر طفلك بين سنتين وثلاث سنوات ونصف، ولكن يمكن أن يكون في وقت مبكر بدءاً من 18 شهراً.

تذكر !

لا تستخدم مهداً نقالاً إذا كان وزن طفلك أكثر من 15 كجم (أو تحقق من تعليمات الموديل الخاص به).

أين ينام الطفل الذي نُقل من المهد

فراش أرضي

أحد الخيارات هو في أخذ الفرشة من المهد أو من سرير مفرد كامل الارتفاع واستخدامها على الأرض.

تأكد من وضع الفرشة بعيداً عن الجدران حيث يمكن أن يصبح الأطفال الصغار محاصرين بين الفرشة والجدار. يجب أن تكون فرشاة الطفل صلبة غير لينة لمنع حوادث النوم المميتة.

أبق المنطقة المحيطة بالفرشة خالية من الألعاب اللينة، أو المقاعد الهوائية، أو الأكياس البلاستيكية أو الأشياء المماثلة التي يمكن للطفل الصغير أن يتحرج عليها. يمكن أن تلنف الأجسام اللينة حول وجه الطفل الصغير، وهو ما يؤدي إلى الاختناق.

تأكد من وضع الطفل بعيداً عن مناطق الحركة الكثيفة في المنزل لمنع الحوادث الناجمة عن سقوط شخص بالغ أو شقيق على الفرشة الأرضية.

سرير طفل صغير

خيار آخر هو في استخدام سرير طفل صغير:

- إنها خطوة بسيطة آمنة بسبب انخفاض مستوى السرير، وهو ما يقلل من أخطار الإصابة من السقوط من السرير.
- هذا الخيار فعال من حيث التكلفة، حيث يمكن نقل فرشاة المهد والأغطية إلى سرير الطفل الصغير بمجرد أن يصبح المهد غير مناسب له.

سرير البالغين

إذا قررت استخدام سرير بارتراف مناسب للبالغين، فضع في اعتبارك أن الأطفال الصغار معرضون لخطر الإصابة من السقوط من السرير أو الانحشار بين السرير والجدار.

- تأكد من ألا تزيد المسافة بين الفرشة ورأس السرير عن 95 مم. يمكن أن تتسبب الفجوات الأكبر في انحشار الطفل الصغير في الفجوة.
- أبق مسافة السقوط عند أقل حد ممكن واستخدم مواد الأرضيات الطرية أو ضع فرشاة حول السرير لتقليل الإصابة الناتجة عن السقوط إلى أدنى حد.
- أبق المنطقة التي يمكن أن يسقط فيها الطفل خالية من الأثاث والألعاب والأشياء الصلبة الأخرى.

قضبان السرير النقال: إذا قررت توصيل قضبان سرير نقال بسرير ذي ارتفاع مناسب للبالغين لمنع طفلك من السقوط، فضع في اعتبارك أن الأطفال يمكن أن ينحشروا إذا لم يتم تركيب القضبان بشكل صحيح. قبل وضع طفلك في السرير، تحقق من أن قضبان السرير النقال تتناسب بإحكام مع جانب الفرشة ولا توجد فجوات بين الفرشة وقضبان السرير. سيساعد ذلك على منع جسم الطفل أو رأسه من الانزلاق وانحشارهما.

لا ينبغي وضع الوسائد والأغطية والألعاب الطرية على حافة السرير. حصلت حالات اختناق في أماكن نوم مليئة بالألعاب الطرية. يمكن أن يختنق الطفل الصغير إذا ضغطت هذه الأشياء على الوجه.

انتظر حتى يبلغ الطفل عامين من العمر ولم يعد ينام في مهد أو سرير نقال قبل إدخال وسادة للنوم.

جعل منزلك آمناً قبل النقل

بإمكان الطفل الذي لم يعد ينام في المهد الوصول إلى جميع مناطق المعيشة. قبل أن تنقل طفلك إلى السرير، تأكد من أن غرفة طفلك وجميع أنحاء المنزل خالية من المخاطر المحتملة.

تأكد من أن الأجواء آمنة:

- امنح اهتماماً خاصاً للمخاطر المحتملة التي قد تؤدي إلى السقوط، أو الغرق، أو الخنق، أو الانحباس، أو التسمم.
- أبق الحبال والخيوط والهواتف المحمولة المتدلية بعيداً عن متناول اليد حيث يمكن أن تعلق حول رقية الطفل.
- أبق السخانات والأجهزة الكهربائية والوصول إلى نقاط الطاقة بعيداً لتجنب خطر التعرض للسخونة المفرطة والحروق والصعق بالكهرباء.

• تأكد من أن جميع الأثاث وأجهزة التلفزيون مثبتة بحوامل حائط، حتى لا يمكن قلبها بسهولة.

• تأكد من عدم إمكانية الوصول إلى السلالم والنوافذ.



تذكّر...

نوم الأطفال الصغار بأمان:

- ✓ سرير آمن
- ✓ فرشاة آمنة
- ✓ أغطية آمنة
- ✓ أجواء نوم آمنة ليلاً ونهاراً

! تنبيه

- الأكياس الهوائية والأرائك والوسائد الكبيرة والمراتب الهوائية ليست أماكن آمنة لنوم الرضع والأطفال الصغار.
- لا ينصح باستخدام أسرة بطابقين للأطفال دون سن التاسعة.
- إذا كان الطفل يرتدي كيس نوم للأطفال أثناء النوم خارج سرير الأطفال، فكن حذراً! يكون الطفل الذي يرتدي كيس نوم للأطفال ولا ينام في المهد أكثر عرضة للسقوط والإصابة. يجب مراقبة الطفل باستمرار وإخراج الطفل من كيس النوم بمجرد استيقاظ الطفل.
- أبق البطانيات الثقيلة بعيداً عن متناول الأطفال الصغار لأنها قد تسبب إصابة خطيرة أو الوفاة.



تم إنتاج هذا الكتيب تخليداً لذكرى آفا.

تعتزف ريد نوز Red Nose بالمالكين التقليديين للأراضي التي نعمل ونعيش عليها ونزورها.

مركز نصائح النوم الآمن لريد نوز Red Nose

1300 998 698

(خلال ساعات العمل AEST / AEDT)

education@rednose.org.au

rednose.org.au/safesleep

© Red Nose Limited 2022, 2020. كل الحقوق محفوظة.
للاستفسارات المتعلقة بحقوق الطبع والنشر، يرجى الاتصال على: education@rednose.org.au



rednose.org.au

red
nose
saving little lives