



گهواره تا تخت

چه زمانی باید کودک خود را از گهواره بیرون بیاورید؟

در استرالیا تعداد فزاینده‌ای از نوزادان و کودکان نوپا به دلیل افتادن از گهواره و تخت خواب آسیب می‌بینند. این به دلیل عدم تشخیص زمان مناسب برای بیرون آوردن کودک خردسال از گهواره است یا اینکه نوزاد یا کودک خردسال خیلی زود روی تخت بزرگسال قرار می‌گیرد.

چه زمانی باید کودک خود را از گهواره بیرون بیاورید؟

امن ترین مکان برای خواب نوزاد، گهواره ای است که با معیار فعلی استرالیا مطابقت دارد و مطابق با دستورالعمل Red Nose برای یک محیط خواب امن ساخته شده است.

گهواره را عاری از اسباب‌بازی‌ها، بالش‌ها، بپر‌ها، مراکز فعالیت و هر چیز دیگری که می‌تواند برای کمک به کودک خردسال به بالا رفتن از گهواره «انباشته» شود، نگه دارید.

کمبل های وزن دار همچنین نباید در جایی از گهواره یا مناطقی که در دسترس کودکان است قرار بگیرند.

به دلایل حفاظت، هنگامی که کودک خردسالی در حال تلاش برای بالا رفتن از گهواره دیده می‌شود و به نظر می‌رسد که ممکن است موفق شود، موقعی است که باید او را از گهواره بیرون بیاورید.

این معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که کودک نوپا شما بین دو تا سه و نیم سال سن دارد، اما می‌تواند تا 18 ماهگی باشد.

! به یاد داشته باشید

اگر وزن کودک شما بیش از 15 کیلوگرم است از گهواره قابل حمل استفاده نکنید (یا رهنمود های مدل خاص خود را ببینید).

کودکی را که از گهواره نقل مکان کرده است، کجا بخوابانیم

تشک کف

یکی از گزینه ها این است که تشک را از گهواره یا تخت یک نفره تمام قد بردارید و روی زمین آرایش کنید.

اطمینان حاصل کنید که تشک دور از دیوارها قرار گرفته است زیرا کودکان خردسال ممکن است بین تشک و دیوار گیر کنند. تشک کودک باید محکم باشد تا از حوادث مرگبار خواب جلوگیری کند.

اطراف تشک را از اسباب‌بازی‌های نرم، بکسه‌های حیوانات، بکسه‌های پلاستیکی یا اشیای مشابه که کودک خردسال می‌تواند روی آن غلت بزند، دور نگه دارید. اشیاء نرم ممکن است در اطراف صورت کودک خردسال ایجاد شود و در نتیجه خفگی ایجاد شود.

اطمینان حاصل کنید که آنها دور از مناطق پرتردد در خانه قرار دارند تا از تصادفات ناشی از سقوط یک بزرگسال یا خواهر یا برادر بر روی تشک زمین جلوگیری شود.

تخت کودک نوپا

یکی دیگر از گزینه ها استفاده از تخت کودک نوپا است:

- آنها به دلیل داشتن سطح پایین، یک مرحله متوسط حفاظت هستند که خطرات آسیب ناشی از افتادن از تخت را کاهش می‌دهد.
- آنها مقرون به صرفه هستند، زیرا تشک و رخت خواب را می‌توان زمانی که تخت نوزاد، دیگر برای آنها مناسب نیست به تخت کودک منتقل کرد.

تخت قد بزرگسال

اگر تصمیم به استفاده از تخت قد بزرگسالان گرفته اید، به خاطر داشته باشید که کودکان خردسال در معرض خطر زیاد آسیب ناشی از افتادن از تخت یا گیر افتادن بین تخت و دیوار هستند.

- اطمینان حاصل کنید که هیچ فاصله ای بین تشک و سر تخت بزرگتر از 95 میلی‌متر وجود ندارد. شکاف های بزرگتر می‌تواند باعث به دام افتادن کودک خردسال شود.
- فاصله افتادن را به حداقل برسانید و از مواد کف نرم یا تشک در اطراف تخت استفاده کنید تا آسیب ناشی از افتادن را به حداقل برسانید.
- قسمتی را که کودک می‌تواند در آن بیفتد را خالی از مبلمان، اسباب بازی و سایر اشیاء سخت نگه دارید.

نرده های تخت قابل حمل: اگر تصمیم گرفته اید برای جلوگیری از افتادن کودک خود، نرده های تخت قابل حمل را به تخت بزرگسالان وصل کنید، توجه داشته باشید که در صورت عدم نصب صحیح نرده ها، کودکان ممکن است به دام بیفتند. قبل از خواباندن کودک، ببینید که نرده‌های تخت قابل حمل محکم در کنار تشک قرار گرفته و هیچ شکافی بین تشک و نرده تخت وجود نداشته باشد. این به جلوگیری از سر خوردن و به دام افتادن بدن کودک کمک می‌کند.

بالش‌ها، ملافه‌های نرم و اسباب‌بازی‌ها را نباید در مقابل نرده تخت قرار داد. مواردی از خفگی در محیط های مملو از اسباب بازی های نرم وجود داشته است. یک کودک خردسال اگر صورتش به او فشار داده شود، ممکن است خفه شود.

قبل از معرفی بالش برای خواب، صبر کنید تا نوزاد دو ساله شود و دیگر در گهواره یا گهواره قابل حمل نخوابد.

خانه خود را قبل از نقل مکان امن کنید

کودکی که دیگر در گهواره نمی‌خوابد، دسترسی بیشتری به تمام قسمت های زندگی دارد. قبل از فارغ التحصیلی فرزندتان روی تخت، اتاق کودک و کل خانه را برای خطرات احتمالی بررسی کنید.

از امن بودن محیط اطمینان حاصل کنید:

- به خطرات احتمالی که ممکن است منجر به افتادن، غرق شدن، خفه شدن، گیر افتادن یا مسمومیت شود، توجه ویژه داشته باشید.
- طناب‌ها، نخ‌ها و موبایل‌های آویزان را دور از دسترس قرار دهید زیرا ممکن است به گردن کودک گیر کنند.
- بخاری ها، وسایل برقی و دسترسی به نقاط برق را به خوبی دور نگه دارید تا از خطر گرم شدن بیش از حد، سوختگی و برق گرفتگی جلوگیری کنید.

- اطمینان حاصل کنید که همه مبلمان و تلویزیون ها با براکت های دیواری وصل شده اند، بنابراین نمی‌توان آنها را به راحتی واژگون کرد.
- از دسترسی به پله ها و کپری ها اطمینان حاصل کنید.



به یاد داشته باشید...

کودکان را به صورت امن بخوابانید:

- ✓ تخت امن
- ✓ تشک امن
- ✓ ملافه امن
- ✓ محیط خواب امن شب و روز

! هشدار

- بکسه های حیوانات، مبل ها، کوسن های بزرگ و تشک های بادی مکان امنی برای خواب نوزادان و کودکان خردسال نیستند.
- تخت های دوطبقه برای کودکان زیر 9 سال توصیه نمی شود.
- اگر کودک در حالی که بیرون از گهواره می خوابد بکسه خواب کودک را پوشیده است، مراقب باشید! کودکی که بکسه خواب نوزادی را پوشیده و در تخت کودک قرار ندارد بیشتر در معرض خطر افتادن و مجروح شدن است. کودک باید به طور فعال تحت نظارت قرار گیرد و بکسه خواب به محض بیدار شدن کودک خارج شود.
- پتوهای سنگین را از کودکان خردسال دور نگه دارید زیرا ممکن است باعث آسیب جدی یا مرگ شوند.



این پرورشور به مناسبت یادبود آوا (Ava) تهیه شده است.

Red Nose از مالکان سنتی سرزمین هایی را که در آن کار می کنیم، زندگی می کنیم و از آنها بازدید می کنیم، قدردانی می کند.

مرکز مشاوره خواب ایمن Red Nose
1300 998 698

(در ساعات کاری AEST/AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

Red Nose Limited © 2020, 2022. تمامی حقوق محفوظ است.
برای سوالات حق چاپ تماس بگیرید: education@rednose.org.au



rednose.org.au

red
nose
saving little lives