Magmula sa Crib papunta sa Kama

rednose.org.au

Kailan mailipat ang iyong anak mula sa isang crib?

Sa Australya, dumarami ang bilang ng mga sanggol at paslit na napipinsala dahil sa pagkahulog sa mga crib at kama. Ito ay sanhi sa hindi pagkilala sa wastong panahon na ilipat ang isang maliit na bata mula sa isang crib, o ang masyadong maaga na paglagay ng sanggol o maliit na bata sa kama para sa nasa hustong gulang.

Kailan ilipat ang iyong anak mula sa isang crib?

Ang pinakaligtas na lugar para matulog ang isang sanggol ay sa isang crib na sumusunod sa kasalukuyang Australian Standard at ginawa alinsunod sa patnubay ng Red Nose para sa isang ligtas na matutulugang lugar.

Panatilihing hindi naglalaman ang crib ng mga laruan, unan, bumper, mga activity centre at mga iba pang maaaring makatulong sa isang maliit na bata na umakyat palabas sa crib.

Ang mga mabibigat na kumot ay hindi rin dapat isama sa loob ng crib o mga lugar na mapupuntahan ng mga bata.

Para sa mga dahilang pangkaligtasan, kapag ang isang maliit na bata ay nakikitang nagtatangkang umakyat palabas sa isang crib at mukhang magtatagumpay siya, panahon na upang siya ay ilipat mula sa crib.

Kadalasan itong nangyayari kapag ang isang paslit ay nasa pagitan ng dalawa at tatlo't kalahating taong gulang ngunit maaaring kasing aga ng 18 buwan.

! Tandaan

Huwag gumamit ng isang portable na crib kung ang iyong anak ay may timbang na mahigit sa 15 kilo (o tingnan ang mga tagubilin ng iyong partikular na modelo).

Saan matutulog ang isang bata na lumipat mula sa isang crib

Kutson na nasa sahig

Isang opsyon ay ang pagkuha sa kutson (mattress) mula sa isang crib o isang buong taas na kamang pang-isahan at gamitin itong nakaayos sa sahig.

Tiyakin na ang kutson ay malayo sa mga dingding dahil ang mga maliliit na bata ay maaaring maipit sa pagitan ng kutson at dingding. Ang kutson ng isang bata ay kailangang matigas upang mapigilan ang mga nakamamatay na aksidente ng pagtulog.

Panatilihin na ang paligid ng kutson ay walang mga malalambot na laruan, bean bag, plastik na supot o mga katulad na bagay na maaaring magulungan ng isang maliit na bata. Ang mga bagay na malalambot ay maaaring humulma sa mukha ng iyong anak na magiging sanhi na hindi makahinga.

Tiyakin na ang mga ito ay malayo sa mga lugar na madalas dinadaanan sa bahay upang maiwasan ang mga aksidente na dulot ng isang nasa hustong gulang o kapatid na natitisod sa kutson na nasa sahig.

Kama ng sanggol

Iba pang opsyon ay ang paggamit ng isang kama ng sanggol:

- Ang mga ito ay ligtas na pansamantalang hakbang dahil sa kanilang mababang lebel, na nagpapabawas sa mga panganib sa pinsala magmula sa pagkakahulog mula sa isang kama.
- Sulit sa bayad ang mga ito dahil ang kutson at kumot ng crib ay maaaring ilipat sa kama ng bata kapag ang crib ay hindi na nababagay para sa kanya.

Kama na ang taas ay para sa mga hustong edad

Kung napagpasyahan mong gumamit ng isang kama na ang taas ay para sa mga nasa hustong gulang, tandaan na ang mga maliliit na bata ay may mataas na panganib mula sa pagkahulog sa kama o maipit sa pagitan ng kama at dingding.

- Tiyakin na walang espasyo sa pagitan ng kutson at ulunan ng kama na mas malaki sa 95mm. Ang mga mas malalaking puwang ay maaaring sanhi upang maipit ang iyong batang anak.
- Gawing napakamababa ang layo ng pagkahulog at gumamit ng malambot na materyal sa sahig o kutson sa paligid ng kama upang mabawasan ang pinsala mula sa pagkahulog.
- Panatilihing hindi naglalaman ng mga kasangkapan, laruan at iba pang mga matitigas na bagay ang lugar kung saan maaaring mahulog ang isang bata.

Portable bed rails: Kapag napagpasyahan mong magkabit ng portable bed rails (mga nailalipat na bakod ng kama) sa isang kama na ang taas ay para sa nasa hustong gulang upang maiwasan ang pagkahulog ng iyong anak, alalahanin na ang mga bata ay maaaring maipit kung ang mga bakod ay hindi maayos ang pagkalagay. Bago ilagay ang iyong anak sa kama, suriin na mahigpit ang pagkalagay ng portable bed rails sa gilid ng kutson at walang puwang sa pagitan ng kutson at ng bed rail. Makakatulong itong pigilan ang katawan o ulo ng bata na lumusot at maipit.

Ang mga unan, malambot na alpombra at mga laruan ay hindi dapat ilagay sa may bed rail. May mga kaso ng pagkakasakal sa mga kapaligiran na may nakakalat na mga malalambot na laruan. Ang mga paslit na bata ay maaaring masakal kung ang kanilang mukha ay maidiin sa mga ito.

Maghintay hanggang ang sanggol ay dalawang taong gulang at hindi na natutulog sa isang kuna o portable na crib bago magsimulang gumamit ng unan sa pagtulog.

Gawing ligtas ang iyong tahanan bago ang paglipat

Ang isang batang hindi na natutulog sa isang crib ay mas madaling makarating sa lahat ng bahagi ng tahanan. Bago maging karapat-dapat ang iyong anak sa isang kama, suriin ang silid ng iyong anak at sa buong bahay para sa mga posibleng panganib.

Tiyakin na ang kapaligiran ay ligtas:

- Bigyan ng natatanging atensyon sa mga posibleng panganib na maaaring magresulta sa mga pagkakahulog, pagkakalunod, pagkakasakal, pagkakakulong o pagkakalason.
- Panatilihing hindi naaabot ang mga nakabitin na kurdon, mga tali at mga mobile dahil ang mga ito ay maaaring nakakasakal sa leeg ng isang bata.
- Panatilihing malayo ang mga heater, de-kuryenteng kasangkapan at mga saksakan upang maiwasan ang panganib ng pag-overheat, pagkasunog at pagkakuryente.
- Panatilihin na ang lahat ng mga kasangkapan at TV ay nakakabit sa mga sabitan sa dingding, upang ang mga ito ay hindi madaling mahulog.
- Panatilihin na ang mga hagdan at bintana ay hindi malalapitan.

Tandaan...

Ligtas na patulugin ang mga bata:

- Ligtas na kama
- Ligtas na kutson
- Ligtas na kumot
- Ligtas na kapaligiran sa pagtulog sa gabi at araw

Alerto

- Ang mga bean bag, sofa, malalaking unan at air mattress ay hindi ligtas na mga lugar para sa mga sanggol at bata na matulog.
- Ang mga bunk bed ay hindi inirerekomenda para sa mga batang wala pang siyam na taong gulang.
- Kung ang isang bata ay nakasuot ng isang baby sleeping bag habang nasa labas ng isang crib, mag-ingat! Ang isang batang nakasuot ng baby sleeping bag at hindi nakalagay sa loob ng crib ay may mas mataas na panganib na mahulog at mapinsala. Ang bata ay dapat na aktibong pinamamahalaan at alisin ang sleeping bag sa sandaling magising ang bata.
- Panatilihing malayo ang mga may pabigat na kumot mula sa mga paslit na bata dahil maaaring maging sanhi ito ng malubhang pinsala o pagkamatay.

Ang brochure na ito ay ginawa sa alaala ni Ava.

Kinikilala ng Red Nose ang mga Tradisyonal na May-ari ng mga lupain kung saan tayo ay nagtrabaho, nakatira at bumisita.

Sentro ng Payo sa Ligtas na Pagtulog ng Red Nose
1300 998 698
(sa mga oras ng negosyo ng AEST/AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Lahat ng mga karapatan ay nakalaan.
Para sa mga katanungan sa karapatang magpalathala, makipag-ugnay: education@rednose.org.au

Safe Sleep Advice Hub

rednose.org.au

red nose
saving little lives