

COT ke Ranjang



rednose.org.au

**red
nose**
saving little lives

Kapan memindahkan anak Anda dari cot (ranjang bayi)?

Di Australia, semakin banyak bayi dan balita yang mengalami cedera karena terjatuh dari cot dan ranjang. Hal ini disebabkan karena tidak mengetahui kapan waktu yang tepat untuk memindahkan anak kecil dari cot, atau bayi atau anak kecil ditempatkan terlalu dini di tempat tidur orang dewasa.

Kapan memindahkan anak Anda dari cot?

Tempat teraman bagi bayi untuk tidur adalah di cot yang sesuai dengan Standar Australia saat ini dan dibuat sesuai dengan pedoman Red Nose untuk lingkungan tidur yang aman.

Jauhkan cot dari mainan, bantal, bumper, pusat aktivitas, dan apa pun yang dapat 'ditumpuk' untuk membantu anak kecil memanjat keluar dari cot.

Selimut berpemberat juga jangan diletakkan dalam cot atau area di mana anak-anak dapat mengaksesnya

Untuk alasan keamanan, ketika seorang anak kecil terlihat mencoba memanjat keluar dari cot dan sepertinya mereka akan berhasil, inilah saatnya untuk mengeluarkan mereka dari cot

Biasanya ini terjadi saat balita Anda berusia antara dua dan tiga setengah tahun, tetapi bisa juga diusia 18 bulan awal

! Ingatlah

Jangan gunakan cot portabel jika anak Anda memiliki berat lebih dari 15kg (atau periksa instruksi dari model cot tersebut).

Di mana menidurkan anak yang sudah pindah dari cot

Kasur lantai

Salah satu pilihannya adalah mengambil kasur dari cot atau tempat tidur berukuran 'single' dan menggunakannya di lantai.

Pastikan kasur diposisikan jauh dari dinding karena anak kecil dapat terjepit di antara kasur dan dinding. Kasur anak harus kokoh untuk mencegah kecelakaan tidur yang fatal.

Jauhkan area di sekitar kasur dari mainan lunak, bean bag (kursi malas), kantong plastik atau benda serupa yang anak kecil dapat berguling ke dalamnya. Benda lunak dapat menyelimuti wajah anak kecil, mengakibatkan sesak nafas.

Pastikan posisinya jauh dari area lalu Lalang di rumah untuk mencegah kecelakaan yang disebabkan oleh orang dewasa atau saudaranya yang tersandung jatuh ke kasur lantai.

Tempat tidur balita

Pilihan lain adalah menggunakan tempat tidur balita:

- Pilihan ini adalah langkah perantara yang aman karena tingkat ketinggiannya yang rendah, dapat mengurangi risiko cedera karena terjatuh dari tempat tidur.
- Pilihan ini efektif, karena kasur di ranjang bayi dan bedding (sprei, selimut, dll.) dapat dipindahkan ke tempat tidur balita setelah ranjang bayi tidak lagi sesuai untuk mereka.

Ranjang tinggi dewasa

Jika Anda telah memutuskan untuk menggunakan tempat tidur dengan tinggi orang dewasa, ingatlah bahwa anak kecil berisiko tinggi mengalami cedera karena jatuh dari tempat tidur atau terjepit di antara tempat tidur dan dinding.

- Pastikan tidak ada jarak antara kasur dan kepala tempat tidur yang lebih dari 95mm. Celah yang lebih besar dapat menyebabkan anak kecil terjebak.
- Jaga jarak jatuh seminimal mungkin dan gunakan alas lantai yang empuk atau kasur di sekitar tempat tidur untuk meminimalkan cedera akibat jatuh.
- Jauhkan area di mana anak bisa jatuh bebas dari furnitur, mainan dan benda keras lainnya.

Rel tempat tidur portabel: Jika Anda telah memutuskan untuk memasang rel tempat tidur portabel ke tempat tidur dengan tinggi orang dewasa untuk mencegah anak Anda jatuh, perhatikan bahwa anak-anak dapat terjepit jika rel tidak dipasang dengan benar. Sebelum menidurkan anak Anda, periksalah apakah rel tempat tidur portabel terpasang erat di sisi kasur dan tidak ada celah antara kasur dan rel tempat tidur. Ini akan membantu mencegah tubuh atau kepala anak tergelincir dan menjadi terjepit.

Jangan menumpangkan bantal, spre, selimut dan mainan pada pagar ranjang. Pernah ada kasus sesak napas terjadi di tempat dengan mainan lunak yang tersebar. Anak kecil bisa sesak napas jika wajah mereka tertekan benda-benda tersebut.

Tunggu hingga bayi berusia dua tahun dan tidak lagi tidur di cot atau cot portabel sebelum memperkenalkan bantal untuk tidur.

Membuat rumah Anda aman sebelum memindahkan

Seorang anak yang tidak lagi tidur di cot memiliki akses lebih besar ke semua ruang tempat tinggal. Sebelum anak Anda pindah ke ranjang, periksalah kamar anak Anda dan di seluruh rumah dari kemungkinan bahaya.

Pastikan lingkungan aman:

- Beri perhatian khusus pada potensi bahaya yang dapat mengakibatkan jatuh, tenggelam, tercekik, terjepit atau keracunan.
- Jauhkan kabel, tali yang menjuntai, dan ponsel dari jangkauan mereka karena dapat menyangkut di leher anak.
- Jauhkan pemanas, peralatan listrik, dan akses ke colokan listrik untuk menghindari risiko kepanasan, luka bakar dan sengatan listrik.
- Pastikan semua furnitur dan TV terpasang dengan braket dinding, sehingga tidak mudah terbalik.
- Pastikan tangga dan jendela tidak dapat diakses.



Ingatlah...

Tidurkan anak kecil dengan aman:

- ✓ Tempat tidur yang aman
- ✓ Kasur yang aman
- ✓ Bedding (sprei, selimut, dll) yang aman
- ✓ Lingkungan tidur yang aman siang dan malam

! Peringatan

- Kursi malas (bean bag), sofa, bantal besar dan kasur tiup bukanlah tempat yang aman bagi bayi dan anak kecil untuk tidur.
- Tempat tidur susun tidak disarankan untuk anak di bawah usia sembilan tahun.
- Jika seorang anak mengenakan kantong tidur bayi saat tidur di luar cot, berhati-hatilah! Seorang anak yang memakai kantong tidur bayi dan tidak dikurung di cot memiliki risiko lebih tinggi untuk jatuh dan terluka. Anak harus diawasi secara aktif dan kantong tidur dilepas segera setelah anak bangun.
- Jauhkan selimut berpemberat dari jangkauan anak kecil karena dapat menyebabkan cedera serius atau kematian.



Brosur ini dibuat untuk mengenang Ava.

Red Nose menghormati Pemilik Tradisional (Suku Aborigin dan Penduduk Torres Islands) atas tanah tempat kami bekerja, tinggal, dan berkunjung.

Pusat saran tidur aman Red Nose

1300 998 698

(selama jam kerja AEST/AEDT)

education@rednose.org.au

rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Seluruh hak cipta terlindungi.
Untuk pertanyaan hak cipta, hubungi: education@rednose.org.au



rednose.org.au

**red
nose**
saving little lives