

# ពីកូនគ្រែ ទៅគ្រែ



rednose.org.au

red nose saving little lives

## តើពេលណាត្រូវផ្លាស់ទីកូនរបស់អ្នកចេញពីកូនគ្រែ?

នៅប្រទេសអូស្ត្រាលី ចំនួនទារក និងក្មេងដែលទើបចេះដើរកំពុងទទួលការងាររបស់ពួកគេពីការធ្លាក់ពីលើកូនគ្រែ និងគ្រែកាន់តែច្រើនឡើង។ ការនេះបណ្តាលមកពីការមិនបានដឹងអំពីពេលវេលាសមស្រប ក្នុងការផ្លាស់ទីក្មេងតូចចេញពីកូនគ្រែ ឬក៏ដាក់ទារក ឬកុមារតូចនៅលើគ្រែមនុស្សពេញវ័យយ៉ាងឆាប់ពេក។

## តើពេលណាត្រូវផ្លាស់ទីកូនរបស់អ្នកចេញពីកូនគ្រែ?

កន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុតដើម្បីទារកគេង គឺនៅក្នុងកូនគ្រែដែលអនុលោមតាមស្តង់ដារអូស្ត្រាលីបច្ចុប្បន្ន ហើយត្រូវបានរៀបចំដោយអនុលោមតាមការណែនាំរបស់ Red Nose សម្រាប់បរិយាកាសគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

រក្សាកូនគ្រែកុំឱ្យមានប្រដាប់ប្រដាប្រដា ខ្នើយ ទ្រនាប់របាំងកូនគ្រែ កន្លែងសកម្មភាព និងអ្វីផ្សេងទៀតដែលអាច 'ដាក់ត្រួតលើគ្នា' ដើម្បីជួយក្មេងតូចឡើងចេញពីកូនគ្រែ។

ក្លាយមានទម្ងន់ក៏មិនមែនជាបង្គាប់ដែលត្រូវរក្សាទុកនៅកន្លែងណាមួយនៅលើកូនគ្រែ ឬកន្លែងដែលកុមារអាចចូលប្រើប្រាស់បាននោះទេ។

សម្រាប់ហេតុផលសុវត្ថិភាព ពេលណាសង្កេតឃើញក្មេងតូចកំពុងព្យាយាមឡើងចេញពីកូនគ្រែ ហើយមើលទៅទំនងជាពួកគេអាចសម្រេចបាន នេះមានន័យថាវាដល់ពេលដើម្បីផ្លាស់ទីពួកគេចេញពីកូនគ្រែហើយ។

ជាធម្មតាការនេះកើតឡើងនៅពេលក្មេងដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកមានអាយុពីរ ទៅបីឆ្នាំកន្លះ ប៉ុន្តែអាចមានវ័យក្មេងជាងនេះក៏បាន 18 ខែទៅ។

**!** សូមចងចាំ

កុំប្រើកូនគ្រែចល័ត ប្រសិនបើអ្នកមានទម្ងន់លើសពី 15 គីឡូក្រាម (ឬពិនិត្យមើលការណែនាំអំពីម៉ូដែលជាក់លាក់របស់អ្នក)។

## កន្លែងដែលត្រូវដាក់ឱ្យក្មេងគេង ដែលបានផ្លាស់ទីពីកូនគ្រែ

### ពួកដាក់លើកម្រាល

ជម្រើសមួយគឺយកពួកចេញពីកូនគ្រែ ឬពួកចេញពីគ្រែមនុស្សពេញវ័យសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ ហើយប្រើវានៅលើកម្រាល។

ត្រូវប្រាកដថាដាក់ពួកឱ្យនៅឆ្ងាយពីជញ្ជាំង ដោយសារក្មេងតូចៗអាចគាបជាប់នៅចន្លោះពួក និងជញ្ជាំង។ ពួករបស់កូនក្មេងត្រូវតែមានសណ្តានរឹងមិនស្រួត ដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដែលបណ្តាលឱ្យស្លាប់ពីការគេង។

រក្សាកន្លែងជុំវិញពួកឱ្យស្រឡះពីប្រដាប់ប្រដា ក្នុងកន្លែងទំនេរ ចុងញាត់រតូចៗ ចុងត្នាស្និត ឬរតូស្រដៀងគ្នាដែលក្មេងតូចអាចរមៀលខ្លួនចូលបាន។ រតូទំនេរអាចខ្ទប់ជុំវិញមុខរបស់កុមារ ដែលបណ្តាលឱ្យចប់ដង្ហើម។

ត្រូវប្រាកដថាដាក់ពួកឱ្យនៅឆ្ងាយពីតំបន់មាញឹកក្នុងផ្ទះ ដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដែលបង្កឡើងដោយមនុស្សពេញវ័យ ឬបងប្អូនទាក់ដឹងដួលលើពួក។

### កូនគ្រែក្មេងដែលទើបចេះដើរ

ជម្រើសមួយទៀតគឺប្រើកូនគ្រែក្មេងដែលទើបចេះដើរ៖

- ជាជំហានកម្រិតមធ្យមដែលមានសុវត្ថិភាព ដោយសារវាមានកម្ពស់ទាបដែលកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការងាររបស់ពួកគេពីលើគ្រែ។
- វាមានប្រសិទ្ធភាពចំណាយ ដោយសារពួកកូនគ្រែ និងប្រដាប់ប្រដាគ្រែអាចផ្ទេរទៅកូនគ្រែក្មេងដែលទើបចេះដើរ នៅពេលដែលកូនគ្រែលែងសាកសមសម្រាប់ពួកគេ។

### គ្រែមនុស្សពេញវ័យ

ប្រសិនបើអ្នកបានសម្រេចចិត្តប្រើគ្រែមនុស្សពេញវ័យ សូមចងចាំថា ក្មេងតូចៗមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការងាររបស់ពួកគេពីលើគ្រែ ឬគាបជាប់នៅចន្លោះគ្រែ និងជញ្ជាំង។

- ត្រូវប្រាកដថាមិនមានចន្លោះរវាងពួក និងក្បាលគ្រែធំជាង 95 មម។ គម្លាតធំជាងនេះ អាចបណ្តាលឱ្យកូនក្មេងគាបជាប់។
- រក្សាគម្លាតធ្លាក់ឱ្យនៅទាបបំផុត ហើយប្រើកម្រាលទំនេរ ឬពួកដាក់នៅជុំវិញគ្រែ ដើម្បីកាត់បន្ថយការងាររបស់ពួកគេពីលើគ្រែ។
- រក្សាកន្លែងដែលកុមារអាចធ្លាក់ដោយគ្មានគ្រឿងសង្ហារឹម ប្រដាប់ប្រដា ក្មេង និងរតូរឹងផ្សេងទៀត។

បង្កាន់ដៃគ្រែចល័ត៖ ប្រសិនបើអ្នកបានសម្រេចចិត្តដាក់កូនរបស់អ្នកបង្កាន់ដៃគ្រែចល័តទៅនឹងគ្រែមនុស្សពេញវ័យ ដើម្បីការពារកូនរបស់អ្នកពីការធ្លាក់ សូមចងចាំថាកុមារអាចគាបជាប់នឹងបង្កាន់ដៃគ្រែ ប្រសិនបើមិនបានបំពាក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវទេនោះ។ មុនពេលដាក់កូនរបស់អ្នកចូលគេង សូមពិនិត្យមើលថាបង្កាន់ដៃគ្រែចល័តបានបំពាក់ជាប់ល្អនៅនឹងផ្នែកចំហៀងពួក ហើយពុំមានគម្លាតរវាងពួក និងបង្កាន់ដៃគ្រែ។ ការនេះនឹងជួយការពាររាងកាយ ឬក្បាលរបស់កុមារពីការរំកិលចូល និងគាបជាប់។

មិនគួរដាក់ខ្នើយ ប្រដាប់ប្រដាគ្រែទៀត និងប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេងទល់ផ្នែកនឹងបង្កាន់ដៃគ្រែទេ។ មានករណីនៃការចប់ដង្ហើមនៅក្នុងបរិស្ថានគេង ដែលវាយប៉ាយដោយប្រដាប់ប្រដាក្មេងលេងទៀត។ ក្មេងតូចអាចចប់ដង្ហើម ប្រសិនបើមុខរបស់ពួកគេត្រូវបានសង្កត់លើរបស់ទាំងនេះ។

រង់ចាំរហូតដល់ទារកមានអាយុពីរឆ្នាំ ហើយលែងគេងលើកូនគ្រែ ឬកូនគ្រែចល័តទៀត មុននឹងណែនាំឱ្យគេងលើខ្នើយ។

## រៀបចំផ្ទះរបស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាពមុនពេលផ្លាស់ទី

កុមារដែលលែងគេងក្នុងកូនគ្រែទៀតហើយនោះ ពួកគេមានលទ្ធភាពចូលទៅកាន់កន្លែងរស់នៅផ្សេងទៀតបានកាន់តែច្រើន។ មុនពេលណែនាំកូនរបស់អ្នកឱ្យគេងលើគ្រែ សូមពិនិត្យមើលបន្ទប់របស់កូនអ្នក និងទីកន្លែងទូទាំងផ្ទះ ដើម្បីរកមើលគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមាន។

### ត្រូវប្រាកដថាបរិស្ថានមានសុវត្ថិភាព៖

- យកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសចំពោះគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានដែលអាចបណ្តាលឱ្យធ្លាក់ លង់ទឹក ទាក់ក គាបជាប់ ឬពុល។
- រក្សាខ្សែធ្លាក់យើងយោង ខ្សែចង និងខ្សែទូរសព្ទដៃឱ្យធូតពីក្មេង ពីព្រោះខ្សែទាំងនេះអាចទាក់ព័ទ្ធជុំវិញកូនរបស់កុមារ។
- រក្សាឧបករណ៍កំដៅ គ្រឿងអគ្គិសនី និងផ្លូវចេញចូលទៅកាន់ខុយដោត ខ្សែភ្លើងឱ្យឆ្ងាយ ដើម្បីជៀសវាងហានិភ័យនៃការក្តៅហួសកម្រិត ការរោលក និងការឆក់អគ្គិសនី។
- ត្រូវប្រាកដថាគ្រឿងសង្ហារឹម និងទូរទស្សន៍ទាំងអស់ត្រូវបានភ្ជាប់ជាមួយនឹងដង្កើបជញ្ជាំង ដើម្បីកុំឱ្យវាជួលផ្តាបយ៉ាងងាយស្រួល។
- ត្រូវប្រាកដគ្មានកន្លែងចេញចូលទៅកាន់ជណ្តើរ និងបង្អួច។



# សូមចងចាំ...

## ដាក់ក្មេងតូចៗឱ្យគេងដោយសុវត្ថិភាព៖

- ✔ គ្រែសុវត្ថិភាព
- ✔ ពួកសុវត្ថិភាព
- ✔ ប្រដាប់ប្រដាគ្រែសុវត្ថិភាព
- ✔ បរិយាកាសគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាពទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ

**!** ការព្រមានឱ្យដឹងមុន

- ចង់ញាត់វត្ថុទន់ៗ សាឡុង ខ្នើយទ្រាប់ និងពួកខ្យល់មិនមែនជាកន្លែងសុវត្ថិភាពសម្រាប់ទារក និងក្មេងតូចៗគេងទេ។
- គ្រែច្រើនជាន់មិនត្រូវបានណែនាំសម្រាប់កុមារអាយុក្រោមប្រាំបួនឆ្នាំទេ។
- ប្រសិនបើកុមារពាក់ចងដាក់ទារកឱ្យគេង ខណៈពេលគេងនៅក្រៅកូនគ្រែ សូមប្រយ័ត្ន! កុមារដែលពាក់ចងដាក់ទារកឱ្យគេង ហើយមិនបានដាក់ឱ្យគេងក្នុងកូនគ្រែ គឺមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការធ្លាក់ និងការងរបួស។ ត្រូវត្រួតពិនិត្យកុមារឱ្យបានជិតដល់ ហើយត្រូវយកចងដាក់ទារកឱ្យគេងចេញភ្លាមៗនៅពេលកុមារភ្ញាក់។
- រក្សាក្លាយមានទម្ងន់ឱ្យឆ្ងាយពីក្មេងតូចៗ ពីព្រោះវាអាចបណ្តាលឱ្យរងរបួសធ្ងន់ធ្ងរ ឬស្លាប់។



**ខិត្តប័ណ្ណនេះ ត្រូវបានផលិតឡើងដើម្បីចងចាំអំពី Ava។**  
 Red Nose សូមទទួលស្គាល់ម្ចាស់ប្រពៃណីនៃទឹកដីដែលយើងធ្វើការរស់នៅ និងទស្សនា។

មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ការណែនាំអំពីការគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាពរបស់ Red Nose  
 1300 998 698  
 (ក្នុងអំឡុងពេលម៉ោងធ្វើការ AEST/AEDT)  
 education@rednose.org.au  
 rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។  
 សម្រាប់ការសាកសួរអំពីការរក្សាសិទ្ធិ សូមទាក់ទង៖ education@rednose.org.au



[rednose.org.au](http://rednose.org.au)

