

குழந்தையின் கட்டிலில் இருந்து படுக்கைக்கு



rednose.org.au

red nose saving little lives

உங்கள் குழந்தையை அதன் கட்டிலில் இருந்து எப்போது வெளியே நகர்த்துவது?

ஆஸ்திரேலியாவில், குழந்தைகளின் கட்டில்கள் (cots) மற்றும் படுக்கைகளில் (beds) இருந்து கீழே விழுந்து காயங்களுக்கு உள்ளாகும் குழந்தைகளினதும், சிறு குழந்தைகளினதும் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகின்றது. ஒரு சிறு குழந்தையை கட்டிலில் இருந்து வெளியே நகர்த்துவதற்கான சரியான தருணத்தை அடையாளம் காணாதது அல்லது ஒரு குழந்தை அல்லது சிறு குழந்தையை ஒரு வயது வந்தோருக்கான படுக்கையில், அதற்கான தருணம் வரும்முன்னர் படுக்க வைக்கப்படுவதே இதற்குக் காரணம்.

உங்கள் குழந்தையை அதன் கட்டிலில் இருந்து நகர்த்துவது எப்போது?

ஒரு குழந்தை தூங்குவதற்கான மிகவும் பாதுகாப்பானதோர் இடம் என்பது அதன் கட்டிலேயேயாகும். அந்தக் கட்டில், தற்போதைய ஆஸ்திரேலிய தரநிலைக்கு இணங்க இருக்க வேண்டும் அதோடு அது, பாதுகாப்பான உறக்க தரமுலுக்கான Red Nose வழிகாட்டுதல்களின்படி உருவாக்கப்பட்டு இருக்க வேண்டும்.

அந்தக் கட்டிலில், விளையாட்டுப் பொருட்கள், தலையணைகள், திண்டுகள், செயற்பாட்டி மையங்கள் மற்றும் அந்தச் சிறு குழந்தை மேலே ஏறி கட்டிலில் இருந்து வெளியே குதித்துவிடத் துணையாக, அடிக்கி வைக்க முடிகிற எதுவும் இல்லாமல் கட்டிலில் வைக்கவும்.

கட்டில் இருக்கும் இடத்திலோ அல்லது குழந்தைகள் போய்வரக்கூடிய பகுதிகளிலோ, எட்டையுள்ள போர்வைகள் எங்கும் இருக்கக்கூடாது.

பாதுகாப்புக் காரணங்களுக்காக, ஒரு சிறு குழந்தை கட்டிலில் இருந்து ஏறிக்குதிக்க முயற்சிப்பதையும், அக்குழந்தை வெற்றிகரமாக ஏறுவதையும் அவதானித்தால், அவர்களைக் கட்டிலில் இருந்து வெளியே அகற்ற வேண்டிய வேண்டிய தருணம் அதுவாகும்.

இது பொதுவாக, உங்கள் சிறுகுழந்தை இரண்டு முதல் மூன்றரை வயது வரை இருக்கும் போது நிகழ்கிறது, ஆனால் 18 மாதங்களுக்கு முன்பே அவ்வாறு நடக்கலாம்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் குழந்தையின் எடை 15 கிலோவுக்கு மேல் இருந்தால் (அல்லது உங்கள் குறிப்பிட்ட மாதிரியின் வழிமுறைகளைப் பார்க்கவும்) எடுத்துச் செல்லக்கூடிய கட்டிலைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

கட்டிலில் இருந்து நகர்ந்த குழந்தையை எங்கே தூங்க வைப்பது

தரை மெத்தை

ஒரு கட்டில் அல்லது ஒரு முழு உயர் ஒற்றை படுக்கையில் இருந்து மெத்தை எடுத்து தரையில் அதை பயன்படுத்துவது ஒரு வழியாகும்.

சிறு குழந்தைகள், மெத்தைக்கும் சுவருக்கும் இடையில் சிக்கிக் கொள்ளக்கூடும் என்பதால், மெத்தை சுவரில் இருந்து விலகி இருப்பதை உறுதி செய்யவும். ஆபத்தான தூக்கத்தின் போது ஏற்படுகின்ற விபத்துகளைத் தடுக்க குழந்தையின் மெத்தை உறுதியானதாக இருக்க வேண்டும்.

மெத்தைகள் சுற்றியுள்ள பகுதியில் மென்பொம்மைகள், பீன் பைகள், பிளாஸ்டிக் பைகள் அல்லது ஒரு சிறு குழந்தை உருட்டக்கூடிய ஒத்த பொருள்கள் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். மென்மையான பொருள்கள் ஒரு இடம் குழந்தையின் முகத்தைச் சுற்றி மூடி அமிழ்ந்துவிடலாம், இதன் விளைவாக மூச்சுத்திணறல் ஏற்படலாம்.

பெரியவர்கள் அல்லது உடன்பிறந்தவர்கள் தரை மெத்தையில் விழுவதால் ஏற்படும் விபத்துகளைத் தடுக்க, வீட்டில் அதிக போக்குவரத்து நெரிசல் உள்ள பகுதிகளிலிருந்து அவை அமைந்திருப்பதை உறுதிசெய்யவும்.

குறுநடை போடும் குழந்தையின் படுக்கை

ஒரு குறுநடை போடும் குழந்தையின் (toddler) படுக்கையைப் பயன்படுத்துவது மற்றொரு வழியாகும்:

- அவற்றின் குறைந்த அளவு காரணமாக அவை பாதுகாப்பான இடைநிலைப் படியாகும், இது படுக்கையில் இருந்து விழுந்து காயம் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.
- குழந்தையின் கட்டில் (cot) குறுநடை போடும் குழந்தைக்கு (toddler) இனிமேல் பொருத்தமாக இருக்காது எனில், கட்டில் மெத்தை மற்றும் படுக்கையை குறுநடை போடும் குழந்தைகளின் படுக்கைக்கு மாற்றலாம் என்பதால் அவை செலவு குறைந்தவை.

வயது வந்தோருக்கான உயரப் படுக்கை

வயது வந்தோருக்கான உயரப் படுக்கையைப் பயன்படுத்த நீங்கள் முடிவு செய்திருந்தால், சிறு குழந்தைகள் படுக்கையில் இருந்து விழுவதாலோ அல்லது படுக்கைக்கும் சுவருக்கும் இடையில் சிக்கிக் கொள்வதாலோ காயம் ஏற்படும் அபாயம் அதிகம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

- மெத்தை மற்றும் படுக்கையின் தலைக்கு இடையில் 95 mmக்கு மேல் இடைவெளி இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். ஒரு சிறு குழந்தை பெரிய இடைவெளிகளில் சிக்கிக்கொள்ளச் செய்யலாம்.
- வீழ்ச்சியின் தூரத்தை குறைந்தபட்சமாக வைத்திருங்கள் மற்றும் விழுந்தால் ஏற்படும் காயத்தைக் குறைக்க படுக்கையைச் சுற்றி மென்மையான தரையையும் அல்லது மெத்தைவையும் பயன்படுத்தவும்.
- ஒரு குழந்தை விழக்கூடிய இடத்தில் தளபாடங்கள், பொம்மைகள் மற்றும் பிற கடினமான பொருட்கள் இல்லாமல் வைத்திருங்கள்.

எடுத்துச்செல்லக்கூடிய படுக்கைக் கம்பிகள்: உங்கள் குழந்தை விழுந்துவிடாமல் இருக்க வயது வந்தோருக்கான படுக்கையில் எடுத்துச்செல்லக்கூடிய படுக்கைக் கம்பிகளை இணைக்க நீங்கள் முடிவு செய்திருந்தால், கம்பிகள் சரியாகப் பொருத்தப்பட்டாவிட்டால் குழந்தைகள் சிக்கிக்கொள்ளலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்கள் குழந்தையை படுக்கையில் படுக்க வைப்பதற்கு முன், சிறிய படுக்கைக் கம்பிகளை மெத்தையின் பக்கவாட்டில் இறுக்கமாகப் பொருளுகிறதா என்பதையும், மெத்தைக்கும் படுக்கைக் கம்பிகளுக்கும் இடையில் எந்த இடைவெளியும் இல்லாமல் இருப்பதையும் சரிபார்க்கவும். இது குழந்தையின் உடல் அல்லது தலை நடுவி மட்டிக்க கொள்வதைத் தடுக்க உதவும்.

தலையணைகள், மென்மையான படுக்கைகள் மற்றும் பொம்மைகளைப் படுக்கைக்கு எதிராக வைக்கக்கூடாது. மென்மையான பொம்மைகளை நிறைந்த இடுக்கமான சூழலில் சில குழந்தைகளுக்கு மூச்சுத்திணறல் ஏற்பட்டுள்ளது. ஒரு சிறு குழந்தையின் முகம் அவர்களுக்கு எதிராக அழுத்தப்பட்டால் மூச்சுத் திணறல் ஏற்படலாம்.

ஒரு தலையணையை அறிமுகப்படுத்தும் முன், அக்குழந்தை இரண்டு வயதாகும் வரையும், கட்டிலிலோ (cot) அல்லது எடுத்துச்செல்லக்கூடிய கட்டிலோ (portable cot) தூங்காத வரையும் காத்திருங்கள்.

குழந்தையை அதன் கட்டிலில் அகற்றி எடுப்பதற்கு முன் உங்கள் வீட்டைப் பாதுகாப்பானதாக்குதல்

கட்டிலில் உறங்காத ஒரு குழந்தை வசிப்பிடப் பகுதிகள் அனைத்திற்கும் சென்றுவர அதிக வாய்ப்புள்ளது. உங்கள் பிள்ளை படுக்கையில் படுக்கத் தொடங்கும் முன், உங்கள் குழந்தையின் அறையையும், வீடு முழுவதையும் ஆபத்து ஏற்படுத்தக்கூடியவை எவையேனும் இருக்கின்றனவா என்பது பார்க்கவும்.

சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பானது என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்:

- விழுதல், நீரில் மூழ்குதல், தொண்டை நெரிபடுதல், சிக்கிக்கொள்ளுதல் அல்லது விஷம் அருந்திவிடுதல் போன்றவற்றில் போய் முடியக்கூடிய இன்னல்கள் எவையும் இருக்கின்றனவா என்று பார்க்க சிறப்பு கவனம் செலுத்துங்கள்.
- தொங்கும் கயிறுகள், சரங்கள் மற்றும் கைத்தொலைபேசிகள் குழந்தையின் கழுத்தில் சிக்கிக் கொள்ளும் என்பதால், அவற்றை கைக்கு எட்டாதவாறு வைத்திருங்கள்.
- அதிக வெப்பம், தீக்காயங்கள் ஏற்படுத்தும் மற்றும் மின்சாரம் தாக்கும் அபாயத்தைத் தவிர்க்க, வெப்பமூட்டிகள், மின்சாதனப் பொருட்கள் மற்றும் மின்குறைகுழி (power points) ஆகியவற்றை அணுகாவிதத்தில் வெகு தொலைவில் வைத்திருங்கள்.
- அனைத்து தளபாடங்கள் மற்றும் தொலைக்காட்சிகள் சுவர் பிணைப்புகளுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்தவும், அவ்வகையில் அவற்றில் சட்டென்று தடுக்கி விழுந்துவிட முடியாது.
- படிக்கட்டுகள் மற்றும் ஜன்னல்களை அணுக முடியாதவையா என உறுதிப்படுத்தவும்.



நினைவில் கொள்ளுங்கள்...

சிறு குழந்தைகளை பாதுகாப்பாக உறங்க வைப்பது:

- ✓ பாதுகாப்பான படுக்கை
- ✓ பாதுகாப்பான மெத்தை
- ✓ பாதுகாப்பான படுக்கையணி
- ✓ இரவும் பகலும் பாதுகாப்பான உறங்கும் சூழல்

! கவனிக்க

- பீன் பேக்குகள் (Bean bags), சோஃபாக்கள், பெரிய மெத்தைகள் மற்றும் காற்று மெத்தைகள் குழந்தைகள் மற்றும் சிறு குழந்தைகள் தூங்குவதற்குப் பாதுகாப்பான இடங்கள் அல்ல.
- ஒன்பது வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு அடுக்குப் படுக்கைகள் (Bunk beds) பரிந்துரைக்கப்படவில்லை.
- ஒரு குழந்தை கட்டிலுக்கு வெளியே தூங்கும் போது குழந்தை தூங்கும் பையை (sleeping bag) அணிந்திருந்தால் கவனமாக இருங்கள்! குழந்தை தூங்கும் பையை அணிந்து, கட்டிலில் அடைக்கப்படாமல், கீழே விழுந்து காயமடையும் அபாயம் அதிகம். குழந்தையை தீவிரமாகக் கண்காணிக்க வேண்டும் மற்றும் குழந்தை எழுந்தவுடன் தூங்கும் பையை அகற்ற வேண்டும்.
- எடையுள்ள போர்வைகளை (weighted blankets) இளம் குழந்தைகளிடமிருந்து விலக்கி வைக்கவும், ஏனெனில் அவை கடுமையான காயம் அல்லது மரணத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.



Ava என்பவரின் நினைவாக இந்த சிற்றேடு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. நாம் வேலை செய்யும், வாழும் மற்றும் பார்வையிடும் நிலங்களின் பாரம்பரிய உரிமையாளர்களை Red Nose அங்கீகரிக்கிறது.

Red Nose பாதுகாப்பான தூக்க ஆலோசனை மையம்
1300 998 698
(AEST/AEDT வணிக நேரங்களில்)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. பதிப்புரிமை விசாரணைகளுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்: education@rednose.org.au



rednose.org.au

red
nose
saving little lives