

Từ Cũi tới Giường



rednose.org.au

red
nose
saving little lives

Khi nào nên chuyển con bạn ra khỏi cũi?

Úc, ngày càng có nhiều trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi bị thương do ngã khỏi cũi và giường. Điều này bắt nguồn từ việc không nhận ra thời điểm thích hợp để chuyển trẻ nhỏ ra khỏi cũi hoặc trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ được cho nằm trên giường người lớn quá sớm.

Khi nào nên chuyển con bạn ra khỏi cũi?

Nơi an toàn nhất cho bé ngủ là trong cũi, điều đó tuân thủ Tiêu chuẩn Úc hiện hành và được chế tạo theo hướng dẫn của Red Nose về môi trường ngủ an toàn.

Bỏ ra khỏi cũi tất cả những món đồ chơi, gối, tấm chắn, bộ bàn chơi và bất cứ thứ gì khác có thể được 'xếp chồng lên nhau' để hỗ trợ trẻ nhỏ trèo ra khỏi cũi.

Chặn nặng cũng không để bất cứ nơi nào trong cũi hoặc khu vực mà bé có thể tiếp cận.

Vì lý do an toàn, khi quan sát thấy trẻ nhỏ cố gắng trèo ra khỏi cũi và có vẻ như chúng có thể thành công, thì đã đến thời điểm chuyển chúng ra khỏi cũi.

Điều này thường xảy ra khi trẻ mới biết đi của bạn ở độ tuổi từ hai đến ba tuổi rưỡi nhưng cũng có thể sớm hơn, khi trẻ 18 tháng tuổi.

! Ghi nhớ

Không sử dụng cũi di động nếu con bạn nặng hơn 15kg (hoặc kiểm tra hướng dẫn của loại cũi cụ thể của bạn).

Nơi ngủ của trẻ khi chuyển ra từ cũi

Nệm trên sàn

Một lựa chọn là lấy nệm từ cũi hoặc giường đơn có chiều cao chuẩn và sử dụng nệm đó để làm chỗ ngủ trên sàn nhà.

Đảm bảo nệm được đặt cách xa tường vì trẻ nhỏ có thể bị mắc kẹt giữa nệm và tường. Nệm của trẻ cần phải chắc chắn để ngăn ngừa các tai nạn chết người khi ngủ.

Không để đồ chơi mềm, túi đậu, túi nhựa hoặc những đồ vật tương tự ở khu vực xung quanh nệm mà trẻ nhỏ có thể lăn lên. Các vật mềm có thể quấn quanh mặt trẻ nhỏ, dẫn đến ngạt thở.

Đảm bảo rằng nệm được đặt cách xa các khu vực có nhiều người qua lại trong nhà để ngăn ngừa tai nạn do người lớn hoặc anh chị em ngã xuống nệm trên sàn.

Giường cho trẻ mới biết đi

Một lựa chọn khác là sử dụng giường cho trẻ mới biết đi:

- Đó là một bước trung gian an toàn do giường có độ cao thấp, giúp giảm nguy cơ chấn thương do ngã khỏi giường.
- Chúng có hiệu quả về chi phí, vì nệm cũi và bộ trải giường có thể được chuyển sang giường cho trẻ mới biết đi sau khi cũi không còn phù hợp với chúng nữa.

Giường có chiều cao dành cho người lớn

Nếu bạn đã quyết định sử dụng giường có chiều cao dành cho người lớn, hãy lưu ý rằng trẻ nhỏ có nguy cơ bị thương cao do rơi ra khỏi giường hoặc bị mắc kẹt giữa giường và tường.

- Đảm bảo không có khoảng trống nào lớn hơn 95 mm giữa nệm và đầu giường. Những khoảng trống lớn hơn có thể khiến trẻ nhỏ bị mắc kẹt.
- Giữ khoảng cách rơi ở mức tối thiểu và sử dụng vật liệu sàn mềm hoặc nệm xung quanh giường để giảm thiểu chấn thương do ngã.
- Không để đồ nội thất, đồ chơi và các vật cứng khác ở khu vực mà trẻ có thể ngã xuống.

Thanh vịn giường di động: Nếu bạn quyết định gắn thanh vịn giường di động vào giường có chiều cao dành cho người lớn để ngăn con bạn bị ngã, hãy lưu ý rằng trẻ em có thể bị mắc kẹt nếu thanh vịn không được lắp đúng cách. Trước khi đặt con bạn lên giường ngủ, hãy kiểm tra xem các thanh chắn giường di động có vừa khít với thành nệm không và không có khe hở giữa nệm và thanh chắn giường. Điều này sẽ giúp ngăn không cho thân mình hoặc đầu của trẻ lọt qua khe hở và bị mắc kẹt.

Không nên đặt gối, bộ trải giường mềm và đồ chơi dựa vào thanh chắn giường. Đã có trường hợp trẻ bị ngạt thở trong môi trường đầy đồ chơi mềm. Trẻ nhỏ có thể bị ngạt thở nếu áp mặt vào các vật này.

Không cho bé dùng gối ngủ trước khi bé được hai tuổi và không còn ngủ trong cũi hoặc cũi di động.

Làm cho ngôi nhà của bạn an toàn trước khi chuyển

Một đứa trẻ không còn ngủ trong cũi có khả năng tiếp cận nhiều hơn đến tất cả các khu vực sinh hoạt. Trước khi con bạn chuyển sang ngủ trên giường, hãy kiểm tra phòng của con bạn và khắp nhà để tìm những mối nguy hiểm có thể xảy ra.

Đảm bảo môi trường an toàn:

- Đặc biệt chú ý đến những nguy cơ tiềm ẩn có thể dẫn đến té ngã, chết đuối, thắt cổ, mắc kẹt hoặc ngộ độc.
- Để những loại dây lủng lẳng như dây điện, dây treo và dây treo trang trí trần nhà ngoài tầm với vì chúng có thể mắc vào cổ trẻ.
- Giữ máy sưởi, thiết bị điện và lối vào ổ cắm điện cách xa để tránh nguy cơ quá nóng, bỏng và điện giật.
- Đảm bảo tất cả đồ nội thất và TV được gắn với giá trên tường để chúng không thể dễ dàng bị lật đổ.
- Đảm bảo trẻ không tiếp cận được cầu thang và cửa sổ.



Ghi nhớ...

Cho trẻ nhỏ ngủ an toàn:

- ✓ Giường an toàn
- ✓ Nệm an toàn
- ✓ Bộ trải giường an toàn
- ✓ Môi trường ngủ an toàn cả ngày lẫn đêm

! Cảnh báo

- Túi đệm, ghế sofa, gối lớn và nệm hơi không phải là nơi an toàn cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ ngủ.
- Không nên sử dụng giường tầng cho trẻ em dưới chín tuổi.
- Nếu trẻ đang mặc một túi ngủ em bé khi ngủ bên ngoài cũi, hãy cẩn thận! Một đứa trẻ mặc túi ngủ em bé và không nằm trong cũi có nguy cơ bị ngã và bị thương cao hơn. Phải tích cực giám sát trẻ và gỡ bỏ túi ngủ ngay khi trẻ thức dậy.
- Để những tấm chắn mềm nặng cách xa trẻ nhỏ vì chúng có thể gây thương tích nghiêm trọng hoặc tử vong.



Tập sách nhỏ này đã được xuất bản để tưởng nhớ Ava.

Red Nose biết ơn Chủ sở hữu truyền thống của những vùng đất mà chúng tôi làm việc, sinh sống và thăm viếng.

Trung tâm Tư vấn về Giấc ngủ An toàn Red Nose

1300 998 698

(trong giờ làm việc theo AEST/AEDT)

education@rednose.org.au

rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Bảo lưu mọi quyền.

Để được giải đáp mọi thắc mắc về bản quyền, liên hệ: education@rednose.org.au



rednose.org.au

**red
nose**
saving little lives