

# ការគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

របៀបដាក់ទារករបស់អ្នកឱ្យគេងដោយសុវត្ថិភាព ដើម្បីកាត់បន្ថយ ភាពប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ទារកស្លាប់ទាន់ហាន់។

សម្រាប់ទារកទាំងអស់អាយុ 0-12 ខែ



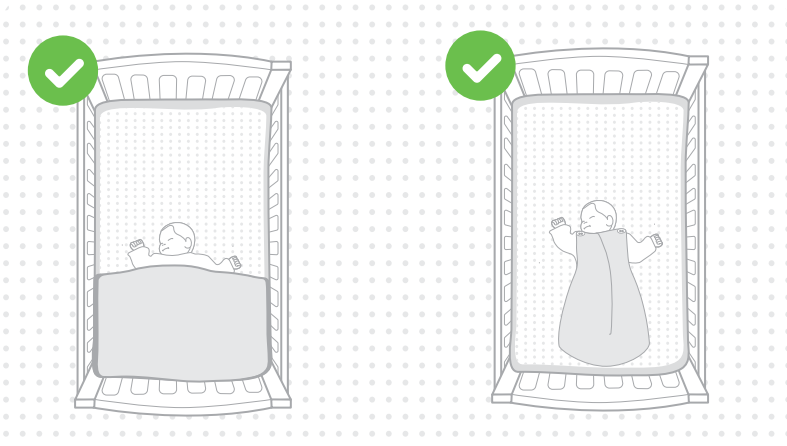
សម្រាប់ទារកទាំងអស់ដែលមានអាយុ 0-12 ខែ **Red Nose** សូមណែនាំ អំពីជំហានសំខាន់ៗចំនួនប្រាំមួយ ដើម្បីកាត់បន្ថយភាពប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ ទារកស្លាប់ទាន់ហាន់។

## 1 ដាក់ឱ្យទារកគេងផ្ទាល់មុខជានិច្ច។

ការដាក់ឱ្យទារកគេងផ្ទាល់មុខជួយឱ្យផ្លូវដង្ហើមរបស់ពួកគេស្រឡះ និងធានាថា ភាពភ្លេចភ្នាក់របស់ពួកគេដំណើរការ។ ការគេងផ្ទាល់មុខកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃ ការថប់ដង្ហើម ការក្តៅហួសកម្រិត និងការឈ្លក់។

## 2 រក្សាកុំគ្របមុខ និងក្បាលរបស់ទារក។

ទារកគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាពរបស់ពួកគេតាមរយៈមុខ និងក្បាលរបស់ពួកគេ ដូច្នេះហើយការរក្សាកុំគ្របមុខ និងក្បាលរបស់ទារកក្នុងអំឡុងពេលគេង ជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការក្តៅហួសកម្រិត។ វាក៏ជួយរក្សាផ្លូវដង្ហើម របស់ពួកគេឱ្យស្រឡះផងដែរ ដែលកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការថប់ដង្ហើម។



## 3 រក្សាទារកឱ្យឆ្ងល់ផ្សេងពីផ្សែងបារីមុន និងក្រោយពេលកើតមក។

ការជក់បារីក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងនៅក្បែរទារកនៅពេលពួកគេកើតមក បង្កើនភាពប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ទារកស្លាប់ទាន់ហាន់ - នេះរួមបញ្ចូលទាំងការស្រូប ផ្សែងបារីផងដែរ។

ប្រសិនបើអ្នក ឬដៃគូរបស់អ្នកជក់បារី សូមកុំជក់បារីនៅក្បែរទារក ហើយកុំ ជក់បារីនៅកន្លែងដែលទារកគេង។

ដើម្បីទទួលបានជំនួយដោយឥតគិតថ្លៃក្នុងការផ្តាច់បារី សូមទូរសព្ទទៅ **Quitline** តាមលេខ **13 78 48**។

**❌ គ្មានផ្ទៃទន់ៗ ឬរុក្ខសំពឹងសំពោង**

កុំប្រើវត្ថុទន់ៗណាមួយនៅក្នុងកូនគ្រែ។ វត្ថុទន់ៗនៅក្នុងកន្លែងគេងគឺមានគ្រោះថ្នាក់ និងបង្កើនហានិភ័យនៃការថប់ដង្ហើម និងការក្តៅហួសកម្រិត។

- ❌ ភួយសំឡី ឬភួយធួរលុង
- ❌ ខ្នើយ
- ❌ របាំងកូនគ្រែ
- ❌ រោមកូនចៀម
- ❌ ប្រដាប់ប្រដាភ្លេងលេងទន់ៗ មានដូចជាតុក្កតា

**4 បរិយាកាសគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាពទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ។**

កន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុតសម្រាប់ទារកគេង គឺនៅក្នុងកន្លែងសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ ដែលមានពួកសុវត្ថិភាព និងប្រដាប់ប្រដាគ្រែសុវត្ថិភាព។

គួរដាក់ឱ្យទារកគេងផ្ទាល់ខ្លួនជាដាច់ខាត ដោយដាក់ជើងរបស់ពួកគេនៅចុងគ្រែកូនង៉ែត ឬកូនគ្រែ។

- **កូនគ្រែសុវត្ថិភាព**  
បំពេញតាមស្តង់ដារអូស្ត្រាលី AS/NZS 2172:2003។
- **ពួកសុវត្ថិភាព**  
រឹងមិនស្រុត សំប៉ែត ទំហំត្រឹមត្រូវសម្រាប់កូនគ្រែសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក បំពេញតាមស្តង់ដារអូស្ត្រាលីជាភាគព្វកិច្ច (AS/NZS 8811.1:2013)។
- **ប្រដាប់ប្រដាគ្រែសុវត្ថិភាព**  
ប្រដាប់ប្រដាគ្រែស្រាលៗ ញាត់យ៉ាងតឹង ហើយអាចទាញឡើងបានត្រឹមដើមទ្រូងប៉ុណ្ណោះ។
- **ថង់គេងសុវត្ថិភាព**  
ពាក់ត្រូវល្អនៅនឹងក និងទ្រូង ដែលសំរាប់ទារកលាតចេញក្រៅ ហើយគ្មានម្នាក់គ្របក្បាល។

**5 ដាក់ទារកឱ្យគេងក្នុងកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេនៅក្នុងបន្ទប់ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំរយៈពេល 6 ខែដំបូង\***

កន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុតសម្រាប់ទារកគេង គឺនៅក្នុងកន្លែងសុវត្ថិភាពរបស់ពួកគេផ្ទាល់ នៅក្នុងបន្ទប់តែមួយជាមួយឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំមនុស្សពេញវ័យរបស់ពួកគេសម្រាប់រយៈពេល 6 ខែដំបូង។



**6 បំបៅទារកនឹងទឹកដោះម្តាយ។**

ការបំបៅកូននឹងទឹកដោះម្តាយត្រូវបានបង្ហាញថា អាចកាត់បន្ថយភាពប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ទារកស្លាប់ទាន់ហាន់។

**❌ កន្លែងគេងគ្មានសុវត្ថិភាព**

\*សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីការកាត់បន្ថយប្រឈមគ្រោះថ្នាក់លើការគេងរួមគ្នា សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ៖ [rednose.org.au/cosleeping](http://rednose.org.au/cosleeping)  
\*\* សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីការប្រើប្រាស់គ្រែកូនង៉ែត សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ៖ [redno.se/bassinetsinfo](http://redno.se/bassinetsinfo)



Red Nose សូមទទួលស្គាល់ម្ចាស់ប្រពៃណីនៃទឹកដីដែលយើងធ្វើការរស់នៅ និងទស្សនា។

មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ការណែនាំអំពីការគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាពរបស់ Red Nose  
1300 998 698  
(ក្នុងអំឡុងពេលម៉ោងធ្វើការ AEST/AEDT)  
[education@rednose.org.au](mailto:education@rednose.org.au)  
[rednose.org.au/safesleep](http://rednose.org.au/safesleep)

© 2020, 2022 Red Nose Limited. រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។  
សម្រាប់ការសាកសួរអំពីការរក្សាសិទ្ធិ សូមទាក់ទង៖ [education@rednose.org.au](mailto:education@rednose.org.au)

