பாதுகாப்பாகச் சுற்றிக் கட்டுதல்

இளம் குழந்தைகளை பாதுகாப்பாகச் சுற்றிக் கட்டுவதற்கான வழிகாட்டுதல்கள்

rednose.org.au

பாதுகாப்பாகச் சுற்றிக் கட்டுவதன் நன்மைகள்

- சுற்றிக் கட்டுவது (wrapping) குழந்தைகள் மல்லார்ந்து படுத்து ஒரே நிலையில் தூங்குவதற்கு உதவுவதற்கானதோர் பயனுள்ள முறையாகும். சுற்றிக்கட்டுவது குழந்தையை அமைதியாக்கலாம் மற்றும் இளம் குழந்தைகளில் தூக்கத்தை ஊக்குவிக்கும் என்று அறிவியல் ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.
- சுற்றிக் கட்டுவது அதிக நீடித்த தூக்கத்தை ஊக்குவிக்கும் மற்றும் அடிக்கடி தன்னிச்சையாக விழித்தெழுவதைக் குறைக்கும் என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.
- சுற்றிக் கட்டுவதற்குப் பதிலாக பாதுகாப்பான சிறு குழந்தை தூங்கும் பையை பயன்படுத்துவது.

! எச்சரிக்கை

குப்புறத் தூங்குவது குழந்தை பருவத்தில் திடீர் மற்றும் எதிர்பாராத மரண (SUDI) அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது மற்றும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். சுற்றிக் கட்டிய குழந்தையைக் குப்புறப் படுக்க வைப்பது மிகவும் ஆபத்தானது, ஏனெனில் அது அவர்கள் பாதுகாப்பான நிலைக்குச் செல்வதைத் தடுக்கிறது.

உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் சுற்றிக் கட்டுகின்றீர்கள் எனில், குழந்தையின் வளர்ச்சியின் நிலையைக் கவனியுங்கள். சுமார் 3 மாதங்களில் திடுக்கிடும் எதிர்வினை (startle reflex) மறைந்தவுடன், கைகளை இயல்பாக விடுங்கள். பெரும்பாலான குழந்தைகள் இறுதியில் சுற்றிக் கட்டப்படுவதை எதிர்க்கின்றனர். சுற்றிக் கட்டுதல் முறை குழந்தையின் வளர்ச்சி நிலைக்கு ஏற்றதாக இருக்க வேண்டும்.

பொதுவாக 3-4 மாதங்களுக்குள், குழந்தை உருளத் தொடங்கும் அறிகுறிகளைக் காட்டத் தொடங்கியவுடன், சுற்றிக் கட்டுவதை நிறுத்துவது அவசியம். குழந்தையைச் சுற்றிக்கட்டுவது, தூக்கத்தின் போது குப்புறத் திரும்பிய ஒரு வளர்ந்த குழந்தையைத் திரும்பவும் தூக்க நிலைக்கு வருவதைத் தடுக்கலாம்.

உங்கள் குழந்தையை எப்படி பாதுகாப்பாகச் சுற்றிக் கட்டுவது

1 குழந்தையை சுற்றிக்கட்டும் துண்டின் மையப்பகுதிக்கு (இடது அல்லது வலது) சற்று விலக்கி துண்டின் மேல் அளவு, தோள்பட்டைக்கு சமமாக வைக்கவும்.

2 குழந்தையின் கையை மார்பின் குறுக்கே மடக்கி, குழந்தையின் கையின் குறுக்கே சுற்றியின் குறுகிய பக்கத்தைக் கொண்டு வந்து, குழந்தையின் கீழ் உறுதியாகக் கட்டவும்.

3 சுற்றுத் துண்டின் பெரிய பக்கத்தை முழுவதும் கொண்டு வந்து குழந்தையின் கீழ் உள் செருகுங்கள்

4 சுற்றின் அடிப்பகுதியை குழந்தையின் மேல் கொண்டு வாருங்கள்

5 குழந்தையின் கீழ் சுற்று அடிப்பகுதியை மடியுங்கள்.

6 தலை மற்றும் முகத்தை மூடாமல் எப்போதும் குழந்தையை மல்லார்ந்து படுக்க வைக்கவும்.

ஆரோக்கியம் மகிழ்ச்சி மற்றும் பாதுகாப்பு

பாதுகாப்பாக சுற்றிக்கட்டுதல்

- மஸ்லின் அல்லது மெல்லிய பருத்தித் துணி அல்லது சுற்றும் துணி ஆகியவை, சுற்றிக் கட்டுவதற்குப் பயன்படுத்தப் பரிந்துரைக்கப்படும் துணிகள் ஆகும். பன்னி விரிப்புகள் (Bunny rugs) மற்றும் போர்வைகள் சுற்றிக் கட்டுவதற்குப் பாதுகாப்பானவை அல்ல, ஏனெனில் அவை அதிக வெப்பத்தை ஏற்படுத்தும்.
- சுற்றிக் கட்டுவது பயனுள்ளதாக இருக்க, சுற்று உறுதியாக இருக்க வேண்டும் ஆனால் மிகவும் இறுக்கமாக இருக்கக்கூடாது. கால்கள் நேராகவும் ஒன்றாகவும் இறுக்கமான சுற்றுதலை பயன்படுத்தும் நுட்பங்கள் அசாதாரண இடுப்பு வளர்ச்சியின் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன. சுற்றும்போது இடுப்பு மற்றும் மார்புச் சுவர் விரிவடைவதற்கு இடம்தரவும்.
- குழந்தையின் தலை மற்றும் முகத்தை மறைக்கக்கூடிய தளர்வான உறைகள் ஆபத்தானவை.
- குழந்தைகள் போர்வையின் கீழ் அதிகமாக ஆடை அணியக்கூடாது, எ.கா., வெதுவெதுப்பான காலநிலையில் சிங்லெட் (singlet) மற்றும் நாப்பியை (nappy) மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும் அல்லது குளிர்ந்த காலநிலையில் லைட் க்ரோ சூட் (light grow suit) பயன்படுத்த வேண்டும்.
- குழந்தையின் வளர்ச்சி வயதுக்கு ஏற்ற சுற்றிக்கட்டும் யுக்தி ஒன்றைப் பயன்படுத்தவும். சுற்றிக்கட்டுவதில் புயங்களையும் சேர்ப்பதன் மூலமாக அது, ஒரு சிறிய குழந்தைக்கு 'மோரோ அல்லது திடுக்கிடும் எதிர்வினை' விளைவுகளைக் குறைத்து விடகலாம்.
- ஒரு வளர்ந்த குழந்தையின் கீழ் உடலைப் போர்த்துவதன் மூலம் மல்லார்ந்து இருக்க உதவுங்கள், ஆனால் அவர்களின் கைகளையும் கரங்ளையும் சுதந்திரமாக விட்டுவிட்டு தன்னைத்தானே அமைதிப்படுத்த விடுங்கள்.

❗ குழந்தை உருள ஆரம்பிக்கும் அறிகுறிகளைக் காட்டத் தொடங்கியவுடன் சுற்றிக் கட்டுவதை நிறுத்துங்கள்.

❗ வெல்க்ரோ அல்லது ஜிப்களால் குழந்தையின் கைகளை கட்டுப்படுத்தும் சுவாடில்கள் (swaddles) அல்லது சுற்றுத் துணிகளை ஒருபோதும் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

❗ குழந்தையின் முகமும் தலையும் மறைக்கப்படாமல் இருக்க, குழந்தையை தோள்பட்டைக்கு மேல் சுற்றிக் கட்டாதீர்கள்.

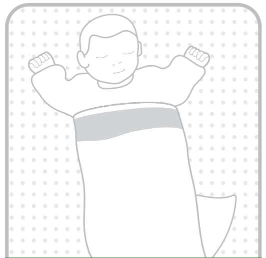
❗ கவனிக்க

ஒரு குழந்தையுடன் தூங்கும் மேற்பரப்பைப் பகிர்ந்துகொள்வது குழந்தைப் பருவத்தில் திடீர் எதிர்பாராத மரணத்தின் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம். ஒரு குழந்தையுடன் தூக்க மேற்பரப்பைப் பகிர்ந்துகொள்வது, குழந்தை மூடப்பட்டிருந்தால் குறிப்பாக ஆபத்தானது.

பாதுகாப்பான தூக்கப் பரிந்துரைகள்

- ✓ எப்பொழுதும் குழந்தையை மல்லார்ந்து படுக்க வைக்கவும், குப்புற அல்லது பக்கவாட்டில் தூங்க வைக்கவேண்டாம்.
- ✓ குழந்தையின் முகம் மற்றும் தலையை மூடாமல் வைக்கவும்
- ✓ குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னும் பின்னும் புகைபிடிக்காமல் இருக்கவும்
- ✓ இரவும் பகலும் பாதுகாப்பான உறங்கும் சூழல்
- ✓ முதல் 6 மாதங்களுக்குப் பெற்றோர் அல்லது பராமரிப்பாளரின் அறையில் தங்களுடைய சொந்த பாதுகாப்பான உறக்க இடத்தில் குழந்தையைத் தூங்கவையுங்கள்
- ✓ குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுங்கள்

0-3 மாதங்கள்



3-6 மாதங்கள்

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

Safe Sleep Advice Hub

rednose.org.au

red nose saving little lives