

การห่อตัวทารกอย่างปลอดภัย

แนวทางปฏิบัติสำหรับการห่อตัวทารกวัยเบเบาะอย่างปลอดภัย



rednose.org.au



ประโยชน์ของการห่อตัวทารกอย่างปลอดภัย

- ✓ การห่อตัวทารกเป็นวิธีที่ใช้ได้ผลในการช่วยให้ทารกสงบและนอนหลับในท่าหงาย งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์แสดงให้เห็นว่าการห่อตัวสามารถมีผลให้ทารกวัยเบเบาะสงบลงและช่วยส่งเสริมการนอนหลับ
- ✓ งานวิจัยแสดงให้เห็นว่าการห่อตัวสามารถช่วยให้ทารกนอนได้นานขึ้นและลดความถี่ในการรู้สึกตัวตื่นอย่างไม่เป็นเวลา
- ✓ อีกตัวเลือกหนึ่งนอกเหนือจากการห่อตัวคือการใช้ถุงนอนสำหรับทารกที่ปลอดภัย

ระวัง

การนอนคว่ำเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดการเสียชีวิตเฉียบพลันและอย่างไม่คาดคิดในเด็กทารก (SUDI) และเป็นสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง การวางทารกที่ถูกห่อตัวไว้ให้นอนคว่ำมีความอันตรายเป็นพิเศษเนื่องจากการทำเช่นนั้นจำกัดไม่ให้ทารกขยับไปอยู่ในท่าที่ปลอดภัยได้

หากคุณห่อตัวลูกน้อยของคุณ ขอให้คำนึงถึงระดับขั้นพัฒนาการของทารก ปล่อยให้แขนของเด็กเป็นอิสระหลังจากที่ปฏิบัติรักษาจิตใจหายไปแล้วในช่วงวัยประมาณ 3 เดือน ทารกส่วนใหญ่จะต่อต้านการถูกห่อตัวในที่สุด รูปแบบการห่อตัวควรเหมาะสมกับลำดับขั้นของพัฒนาการของทารก

จำเป็นต้องหยุดห่อตัวทันทีที่ทารกเริ่มแสดงสัญญาณว่าพวกเขาสามารถเริ่มพลิกตัวได้ ซึ่งปกติจะอยู่ในช่วงวัย 3-4 เดือน ผ้าห่ออาจทำให้ทารกที่โตขึ้นมาหน่อยที่พลิกตัวนอนคว่ำระหว่างหลับไม่สามารถพลิกตัวกลับไปนอนหงายเองได้

วิธีห่อตัวลูกน้อยของคุณอย่างปลอดภัย



1 วางทารกห่างจากจุดกึ่งกลาง (ไปทางซ้ายหรือขวา) โดยให้ด้านบนสุดของผ้าห่ออยู่ในระนาบเดียวกับไหล่ของทารก



4 ดึงชายผ้าห่อด้านล่างสุดขึ้นมาอยู่เหนือลำตัวทารก



2 พับแขนทารกพาดอกและดึงผ้าห่อด้านที่สั้นกว่าพาดข้ามแขนของทารกและหนีบชายผ้าให้แน่นใต้ลำตัวทารก



5 พับชายผ้าห่อด้านล่างสุดไว้ใต้ลำตัวทารก



3 ดึงผ้าห่อด้านที่ใหญ่กว่าพาดข้ามกลับไปอีกทางและหนีบชายผ้าใต้ลำตัวทารก



6 ให้ทารกนอนหงายเสมอโดยที่ไม่มีสิ่งใดคลุมศีรษะและใบหน้า

แข็งแรง มีความสุข และปลอดภัย

การห่อตัวอย่างปลอดภัย

- ผ้าที่แนะนำสำหรับใช้ห่อตัวรวมถึงผ้าลินินหรือผ้าฝ้ายเนื้อเบา ผ้าห่มขนกระต่ายและผ้าห่มธรรมชาติมีความปลอดภัยน้อยกว่าสำหรับใช้ห่อตัวเนื่องจากผ้าเหล่านี้อาจก่อให้เกิดภาวะอุณหภูมิร่างกายสูงเกินไป
 - เพื่อให้การห่อตัวมีประสิทธิภาพ ผ้าห่อต้องกระชับแต่ไม่แน่นจนเกินไป เทคนิคที่ใช้การห่อตัวแบบแน่นหนาโดยให้ขาเด็กยึดตรงชิดกันเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดพัฒนาการผิดปกติของสะโพก เว้นที่ให้ช่วงสะโพกและอกสามารถขยับขยายได้เมื่อห่อตัวทารก
 - ผ้าห่อตัวแบบหลวม ๆ เป็นอันตรายเนื่องจากผ้าสามารถคลุมศีรษะและใบหน้าของทารกได้
 - ทารกต้องไม่สวมเสื้อผ้าหลายชิ้นเกินไปในผ้าห่อ เช่น ใช้เสื้อกั๊กและผ้าอ้อมเด็กเท่านั้นในสภาพอากาศร้อน หรือชุดเด็กอ่อนเนื้อเบาในสภาพอากาศที่เย็นลง
 - ใช้เทคนิคการห่อตัวที่เหมาะสมกับพัฒนาการตามวัยของทารก การห่อตัวสามารถลดผลกระทบจากปฏิกิริยาผวา (Moro reflex) หรือปฏิกิริยาตกใจสำหรับทารกวัยเบเบาะ โดยการเก็บแขนเด็กไว้ในผ้าห่อ
 - ช่วยให้ทารกที่โตหน่อยอยู่ในท่านอนหงายโดยการห่อลำตัวช่วงล่างของพวกเขาแต่ปล่อยให้มือและแขนเป็นอิสระเพื่อกล่อมตัวเองนอน
- !** หุคห่อตัวทันทีที่ทารกเริ่มแสดงสัญญาณว่าพวกเขาสามารถเริ่มพลิกตัวได้
- !** ห้ามใช้ผ้าห่มห่อตัวหรือผ้าห่อที่จำกัดแขนของทารกไว้ด้วยเวลโครหรือจีบเป็นอันตราย
- !** อย่าห่อตัวทารกสูงกว่าไหล่เพื่อไม่ให้ใบหน้าและศีรษะของทารกถูกคลุม

! ระวัง

การใช้พื้นที่นอนร่วมกับทารกอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดการเสียชีวิตเฉียบพลันหรืออย่างไม่คาดคิดในเด็กทารก การใช้พื้นที่นอนร่วมกับทารกมีความอันตรายเป็นพิเศษหากทารกถูกห่อตัวไว้

คำแนะนำเรื่องการนอนอย่างปลอดภัย

- ✓ จัดให้ทารกนอนหงายเสมอและห้ามให้นอนคว่ำหรือนอนตะแคงเป็นอันตราย
- ✓ อย่าให้มีสิ่งใดคลุมใบหน้าหรือศีรษะของทารก
- ✓ อย่าให้ทารกสูดควันบุหรี่ทั้งก่อนและหลังคลอด
- ✓ สภาพแวดล้อมการนอนอย่างปลอดภัยในช่วงกลางคืนและกลางวัน
- ✓ ให้ทารกนอนในพื้นที่ปลอดภัยของตัวเองในห้องของพ่อแม่หรือคนดูแลสำหรับช่วง 6 เดือนแรก
- ✓ เลี่ยงลูกด้วยนมแม่



rednose.org.au

Red Nose ขอมรับชนพื้นเมืองผู้เป็นเจ้าของแผ่นดินที่เราใช้ทำงาน อยู่อาศัย และมาเยี่ยมชม

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

© 2020, 2022 Red Nose Limited. ขอสงวนสิทธิ์ทุกประการ
หากต้องการสอบถามเกี่ยวกับลิขสิทธิ์ ติดต่อ: education@rednose.org.au

**red
nose**
saving little lives