

پوشاندن ایمن

رهنمود هایی برای پوشاندن ایمن کودکان جوان



rednose.org.au

red
nose
saving little lives

image source: freepik.com



مزایای پوشاندن ایمن

- ✓ پوشاندن روشی مفید برای کمک به خوابیدن نوزادان به پشت است. مطالعات علمی نشان داده اند که پوشاندن می تواند اثر آرام بخش و خواب آور بر روی نوزادان داشته باشد.
- ✓ مطالعات نشان داده اند که پوشاندن می تواند باعث خواب پایدارتر شود و دفعات بیداری های خود به خودی را کاهش دهد.
- ✓ جایگزینی برای پوشاندن استفاده از بکسه خواب نوزاد است.

! هشدار

خوابیدن روی شکم خطر مرگ ناگهانی و غیرمنتظره در دوران نوزادی (SUDI) را افزایش می دهد و باید از آن اجتناب شود. قرار دادن نوزاد پیچیده روی شکم برای خواب بسیار خطرناک است زیرا مانع از حرکت آنها به یک موقعیت امن می شود.

اگر کودک خود را می پیچید، مرحله رشد کودک را در نظر بگیرید. پس از ناپدید شدن رفلکس استارتل (در اثر جابجایی ناگهانی) در حدود 3 ماهگی، بازوها را آزاد بگذارید. اکثر نوزادان در نهایت در برابر پیچیده شدن مقاومت می کنند. سبک پوشاندن باید برای مرحله رشد کودک مناسب باشد.

به محض اینکه کودک شروع به غلتیدن کرد، معمولاً بین 4 تا 6 ماهگی، ضروری است که پوشاندن را متوقف کنید. این پوشش ممکن است جلوی یک کودک بزرگتر که هنگام خواب به شکم خود برگشته است را از بازگشت به موقعیت خوابیدن به پشت بگیرد.

چگونه کودک خود را به صورت ایمن بپوشانید



1 نوزاد را خارج از مرکز (به سمت چپ یا راست) و در بالای سطح پوشش با شانه ها قرار دهید.



4 قسمت پایین روکش را روی کودک بیاورید



2 دست کودک را روی سینه تا کنید و قسمت کوتاه تری را روی بازوی کودک بیاورید و محکم زیر کودک بچسبانید.



5 قسمت پایین روکش را زیر کودک تا کنید.



3 قسمت بزرگتری از پوشش را روی آن بیاورید و زیر کودک قرار دهید.



6 همیشه نوزاد را به پشت بخوابانید و سر و صورتش را باز نگه دارید.

سالم شاد و امن

پوشاندن ایمن

- پارچه های توصیه شده برای پوشاندن عبارتند از یک ورقه یا روکش نخی سبک یا موسلین. فرش ها و پتوهای خرگوشی برای پوشاندن ایمن نیستند زیرا ممکن است باعث گرم شدن بیش از حد شوند.
- برای اینکه پوشاندن موثر باشد، باید محکم باشد اما خیلی سفت نباشد. تکنیک هایی که از پوشاندن محکم با پاهای صاف و با هم استفاده می کنند، خطر رشد غیر طبیعی لگن را افزایش می دهند. هنگام پوشاندن، اجازه انبساط دیواره باسن و سینه را بدهید.
- روکش های شل خطرناک هستند زیرا می توانند سر و صورت کودک را بیوشانند.
- نوزادان نباید زیاد لباس بپوشند، مثلاً در هوای گرم باید فقط از یک لباس و پوشک استفاده کنند یا در هوای سردتر باید از لباس و شلوار رشد آهسته استفاده کنند.
- از روش پوشاندن مناسب برای سن رشد کودک استفاده کنید. پوشاندن می تواند اثرات مورو یا رفلکس استارتل را برای نوزاد کوچکتر با قرار دادن بازوها در بسته کاهش دهد.
- به کودک بزرگتر کمک کنید با پیچاندن قسمت پایین تنه اش روی پشت بماند اما دست ها و بازوهایش را آزاد بگذارید تا خودشان آرام شوند.
- به محض اینکه کودک علائمی نشان داد که می تواند شروع به غلتیدن کند، پوشاندن را متوقف کنید.
- هرگز از قنடை یا پوشش که بازوهای کودک را با نوار چسب یا زیپ می بندد استفاده نکنید.
- کودک را بالاتر از شانه ها نیچانید تا صورت و سر او بدون پوشش باقی بماند.



! هشدار

به اشتراک گذاشتن سطح خواب با نوزاد ممکن است خطر مرگ ناگهانی و غیر منتظره را در دوران نوزادی افزایش دهد. استفاده از سطح خواب مشترک با نوزاد به خصوص در صورت پوشاندن کودک خطرناک است.

توصیه های خواب ایمن

- ✓ همیشه کودک را به پشت بخوابانید و هرگز روی شکم یا پهلو قرار ندهید
- ✓ صورت و سر کودک را بدون پوشش نگه دارید
- ✓ قبل و بعد از تولد نوزاد را از دود سیگار دور نگه دارید
- ✓ محیط ایمن خواب شب و روز
- ✓ کودک را در 6 ماه اول در فضای امن خواب خود در اتاق والدین یا مراقب خود بخوابانید
- ✓ به نوزاد شیر بدهید



0-3 ماه



3-6 ماه

Red Nose از مالکان سنتی سرزمین هایی را که در آن کار می کنیم، زندگی می کنیم و از آنها بازدید می کنیم، قدردانی می کند.

مرکز مشاوره خواب ایمن Red Nose
1300 998 698
(در ساعات کاری AEST/AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

Red Nose Limited © 2020, 2022. تمامی حقوق محفوظ است.
برای سوالات حق چاپ تماس بگیرید: education@rednose.org.au



rednose.org.au

red
nose
saving little lives