

ការវេចរុំដោយសុវត្ថិភាព

គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការវេចរុំទារកដោយសុវត្ថិភាព



rednose.org.au



អត្ថប្រយោជន៍នៃការវេចរុំដោយសុវត្ថិភាព

- ✓ ការវេចរុំជាវិធីសាស្ត្រដ៏មានប្រយោជន៍មួយដើម្បីជួយល្អឯកលោមទារក និងឱ្យទារកគេងឆ្ងាញ់។ ការសិក្សាវិទ្យាសាស្ត្របានបង្ហាញថា ការវេចរុំអាចមានឥទ្ធិពលរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងជំរុញការគេងរបស់ទារក។
- ✓ ការសិក្សាបានបង្ហាញថាការវេចរុំអាចលើកកម្ពស់ការគេងប្រកបដោយនិរន្តរភាព និងកាត់បន្ថយភាពញឹកញាប់នៃការភ្ញាក់ដោយឯកឯង។
- ✓ ជម្រើសមួយទៀតសម្រាប់ការវេចរុំ គឺការប្រើថង់ដាក់ទារកឱ្យគេងដែលមានសុវត្ថិភាព។

! ការព្រមានឱ្យដឹងមុន

ការគេងផ្តាច់មុខបង្កើនភាពប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ទារកស្លាប់ទាន់ហានដោយមិនបានរំពឹងទុក (SUDI) ហើយត្រូវតែបានចៀសវាង។ ការដាក់ទារកវេចរុំឱ្យគេងផ្តាច់មុខគឺមានគ្រោះថ្នាក់ជាពិសេស ពីព្រោះវារារាំងពួកគេមិនឱ្យផ្លាស់ទៅទីតាំងមានសុវត្ថិភាព។

ប្រសិនបើអ្នកវេចរុំទារករបស់អ្នក សូមពិចារណាពីដំណាក់កាលលូតលាស់របស់ទារក។ កុំវេចរុំឱ្យដៃ នៅពេលភាពភ្លេចភ្ញាក់ចាប់ផ្តើមបាត់នៅអាយុប្រហែល 3 ខែ។ ទារកភាគច្រើននៅទីបំផុតមិនចង់ឱ្យគេវេចរុំទេ។ បែបបទនៃការវេចរុំគួរតែសមស្របទៅនឹងដំណាក់កាលលូតលាស់របស់ទារក។

វាចាំបាច់ក្នុងការបញ្ឈប់ការវេចរុំភ្លាមៗ នៅពេលដែលទារកចាប់ផ្តើមបង្ហាញសញ្ញាថាពួកគេអាចចាប់ផ្តើមរមៀលខ្លួនបាន ជាធម្មតានៅអាយុពី 4-6 ខែ។ ការវេចរុំអាចរារាំងទារកមានវ័យធំជាងដែលបានរមៀលខ្លួនផ្តាច់មុខក្នុងអំឡុងពេលគេង មិនឱ្យរមៀលខ្លួនទៅទីតាំងផ្ទៃក្រោមបាន។

របៀបវេចរុំទារកដោយសុវត្ថិភាព



1 ដាក់ទារកចេញពីកណ្តាល (ទៅឆ្វេង ឬស្តាំ) ដោយដាក់ផ្នែកខាងលើក្រណាត់សំពត់វេចរុំមានកម្ពស់ស្មើនឹងស្នា។



4 យកផ្នែកខាងក្រោមក្រណាត់សំពត់វេចរុំ ដាក់ពីលើទារក



2 បត់ដៃទារកខ្វែងកាត់ទ្រូង ហើយយកផ្នែកម្ខាងខ្លីនៃក្រណាត់សំពត់វេចរុំ ខ្វែងកាត់ដៃរបស់ទារក ហើយញាត់ឱ្យតឹងនៅក្រោមទារក។



5 បត់ផ្នែកខាងក្រោមក្រណាត់សំពត់វេចរុំ នៅពីក្រោមទារក។



3 យកផ្នែកម្ខាងធំនៃក្រណាត់សំពត់វេចរុំ ខ្វែងកាត់ទៅម្ខាងទៀត ហើយញាត់ឱ្យតឹងនៅក្រោមទារក។



6 ដាក់ឱ្យទារកគេងឆ្ងាញ់ជាវិធី ដោយគ្មានអ្វីគ្របក្បាល និងមុខ។

មានសុខភាពល្អ រីករាយ និងមានសុវត្ថិភាព

ការវេចខ្ចីដោយសុវត្ថិភាព

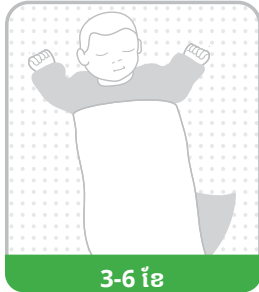
- ក្រណាត់សំពត់ដែលត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ការវេចខ្ចី រួមមានក្រណាត់សំពត់មូស្សីលីនទន់ស្រាល ឬក្រណាត់សំពត់វេចខ្ចី។ ក្រណាត់សំពត់វេចខ្ចី Bunny rugs និងក្រណាត់សំពត់សម្រាប់ការវេចខ្ចីទេ ពីព្រោះវាអាចបណ្តាលឱ្យក្តៅស្រពិចស្រពិល។
 - ដើម្បីឱ្យការវេចខ្ចីមានប្រសិទ្ធភាព ការវេចខ្ចីត្រូវជាប់ណែនាំ ប៉ុន្តែមិនត្រូវតឹងខ្លាំងពេកទេ។ បច្ចេកទេសដែលប្រើការវេចខ្ចីតឹងដោយដាក់ជើងរួមគ្នាឱ្យត្រង់ បង្កើនហានិភ័យនៃការលូតលាស់ត្រជាក់មិនធម្មតា។ អនុញ្ញាតឱ្យប្រអប់ត្រជាក់ និងទ្រូងលាតសន្ធឹងនៅពេលវេចខ្ចី។
 - ក្រណាត់សំពត់វេចខ្ចីដែលធ្ងន់ល្មមគឺមានគ្រោះថ្នាក់ ពីព្រោះវាអាចគ្របក្បាល និងមុខរបស់ទារក។
 - មិនត្រូវស្លៀកពាក់ទារកច្រើនពេកទេនៅក្នុងក្រណាត់សំពត់វេចខ្ចី ឧទាហរណ៍ប្រើតែអាវយឺត និងក្រណាត់កំនុបប៉ុណ្ណោះក្នុងអាកាសធាតុក្តៅ ឬខោអាវចាំងពន្លឺពណ៌បន្តិចក្នុងរដូវត្រជាក់។
 - ប្រើបច្ចេកទេសវេចខ្ចីដែលសមស្របទៅនឹងអាយុលូតលាស់របស់ទារក។ ការវេចខ្ចីអាចកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់ Moro ឬភាពភ្លេចភ្លាក់ សម្រាប់ទារកដែលមានវ័យតូចជាង ដោយការដាក់ដៃនៅក្នុងក្រណាត់សំពត់វេចខ្ចី។
 - ជួយទារកដែលមានវ័យធំជាងឱ្យគេងផ្លាស់មុខដោយការវេចខ្ចីផ្នែករាងកាយខាងក្រោមរបស់ពួកគេ ប៉ុន្តែទុកប្រអប់ និងដើមដៃរបស់ពួកគេនៅក្រៅដើម្បីបន្តអារម្មណ៍ខ្លួនឯង។
- ! បញ្ឈប់ការវេចខ្ចីភ្លាមៗ នៅពេលដែលទារកចាប់ផ្តើមបង្ហាញសញ្ញាថាពួកគេអាចចាប់ផ្តើមរមៀលខ្លួនបាន។
 - ! កុំប្រើក្រណាត់សំពត់ចងវ័ត (swaddle) ឬក្រណាត់សំពត់វេចខ្ចីដែលមានខ្សែចង Velcro ឬខ្សែរ៉ូត ដែលរារាំងដៃទារកឡើយ។
 - ! កុំវេចខ្ចីទារកឱ្យខ្ពស់ជាងស្មា ដើម្បីកុំឱ្យគ្របមុខ និងក្បាលរបស់ទារក។

! ការព្រមានឱ្យដឹងមុន

ការគេងរួមគ្នាជាមួយទារក អាចបង្កើនភាពប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ទារកស្លាប់ទាន់ហាន់ដោយមិនបានរំពឹងទុក។ ការចែករំលែកផ្ទៃដេកជាមួយទារក គឺមានគ្រោះថ្នាក់ជាពិសេសប្រសិនបើទារកត្រូវបានវេចខ្ចី។

ការណែនាំអំពីការគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

- ✓ ដាក់ឱ្យទារកគេងផ្លាស់មុខជាទិច មិនត្រូវឱ្យគេងផ្តាប់មុខ ឬគេងផ្ទៀងឡើយ
- ✓ រក្សាកុំគ្របមុខ និងក្បាលរបស់ទារក
- ✓ រក្សាទារកឱ្យរួចផុតពីផ្សែងបារីមុន និងក្រោយពេលកើតមក
- ✓ បរិយាកាសគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាពទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ
- ✓ ដាក់ទារកឱ្យគេងក្នុងកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេនៅក្នុងបន្ទប់ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំសម្រាប់រយៈពេល 6 ខែដំបូង
- ✓ បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ



rednose.org.au

Red Nose សូមទទួលស្គាល់ម្ចាស់ប្រពៃណីនៃទឹកដីដែលយើងធ្វើការរស់នៅ និងទស្សនា។

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

© 2020, 2022 Red Nose Limited. រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។
 សម្រាប់ការសាកសួរអំពីការរក្សាសិទ្ធិ សូមទាក់ទង៖ education@rednose.org.au

