**Dari**

**خدمات صحت طفل و مادر**

*چک لیست خواب بی خطر*

**متر میلی 600**

**متر میلی 500**

*معلومات بیشتر در مورد تختخواب های اطفال و محصوالت بی خطر شیرخوارگاه:* [www.productsafety.gov.au](http://www.productsafety.gov.au/) *برای کسب*

*فاصله بین میله ها از* 95 *میلی متر* 50 *تا*

*قسمت باالی تشک تا تختخواب حد از متر قسمت باالی اقل* 500 *میلی*

*قسمت پایین تشک تا تختخواب حد از متر قسمت باالیی اقل* 600 *میلی*

 *پایه تختخواب باید چرخ یا حد اقل ازین چرخها تنهادو داشته باشد،*

*جوره آن باید بریک داشته باشد یک*

*و فاصله بین دو طرف/ تختخواب از نهایات نباید بیشتر متر باشد تشک* 20 *میلی*

*بیرون زدگی از قسمت باالیی و کناره های*

*تختخواب طفل نباید بیشتر میلی متر باشد از* 8

*محفوظ نگه داشتن طفل شیرخوار. کمیسیون رقابت و مصرف کننده استرالیا،* 2006 ACT, Dickson *منبع:*

*پشتش گذاشته شود تا بخوابد. سر و چهره اش پوشیده نشود (بدون هیچ گونه کاله، گوش کاله، بدون لباس کالهدار.) طفل شیرخوار بر*

*کرکره ها، پرده ها، لوازم برقی و تلفن های موبایل باید خارج از دسترس اطفال و بیرون از تختخواب گذاشته شود. طنابهای آویزاناز*

*لوازم برقی باید از تختخواب طفل شیرخوار دور گذاشته شود تا از خطر بیش از حد گرم شدن جلوگیری شود. از لحاف برقی استفاده نکنید. بخاری یا*

*تختخواب (جدید یا دست دوم) باید مطابق با استانداردهای اجباری ایمنی استرالیا* 2172( )AS *باشد.*

*تختخواب قابل حمل باید مطابق با استانداردهای اجباری ایمنی استرالیا* 2195( )AS *باشد.*

*های که تکان می خورد هنگامی که طفل زیر نظر نیست گیره قلفک باید محکم در جای خود قرار داشته باشد. (بدون پستی، بلندی وکجی)، و فاصله بین تشک و دو طرف و دو انتهای تختخواب در تختخواب ها/ گهواره تشک باید سخت، تمیز، خوب تثبیت شده و هموار باشد*

*باید کمتر از* 20 *میلی متر باشد.*

*قبل از استفاده از تشک، پالستیک بسته بندی آن باید برداشته شود .*

*تختخواب باید طوری آماده شود که پاهای طفل شیرخوار در پایین تختخواب قرار گیرند.*

*روجایی های شل، لحافها، دونا، بالشتها، ضربه گیرها، پوست گوسفند یا اسباب بازی های نرم را نباید در تختخواب گذاشت.*

*نزدیک به بیانیه دارد* ✕ *تطابق ندارد* N/A *قابل تطبیق نیست* **لطفا بررسی کنید:** ✓ *تطابق*



**موضوعات برای بحث با والدین**

جنبانک ها و پرم ها نباید بدون نظارت به حیث محیط خواب ها را در وقت استفاده باید به درستی آماده کرد از Bouncinettes، استفاده شود و نگهدارنده

)hammock( می توانند خطرناک باشند و محیط خواب بی خطر برای بانوج ها

نوزادان محسوب نمی شوند

شیرخوار یا نوپا بدون نظارت و تنها در یک تختخواب بالغ یا تختخواب دو اگر طفل

طبقه گذاشته شود خطر حادثه افزایش می یابد.

**طفل شیرخوار را برای شش تا دوازده ماه اول در جای خواب بی خطر خود شان در**

**همان اتاق مراقبت کننده کالنسال بخوابانید**

 روی یک سطح با یک طفل شیرخوار خطر ابتال به SIDS و حوادث خوابیدندر

خواب مرگبار را در بعضی موارد افزایش می دهد

است که خواباندن نوزاد در یک تختخواب در کنار تختخواب پدر و اول زندگی خطر ابتال به SIDS را کاهش می دهد نشان داده شده مادر برای شش تا دوازده ماه

که خوابیدن در روی یک سطح با یک طفل شیرخوار در هنگام کردن خطر ابتال به SIDS را افزایش نمی دهد به نظر می رسد طفل شیرخوار به تختخواب یا غذا دادن، در آغوش گرفتن و بازی به شرط آن که قبل از این که والدین به خواب برود،

خواب بی خطر بازگردانده شود محیط

که زیادتر در معرض خطر SIDS یا حوادث خواب در موقع خواب در دارند، نوزادانی هستند که کمتر از چهار ماه دارند و نوزادانی یک سطح خواب مشترک قرار

که قبل از موعد تولد شده اند یا برای سن بارداری شان کوچک هستند. نوزادانی

**اگر می توانید طفل شیرخوار را از پستان خود شیر دهید**

وجود دارد که طفل شیرخواری که از شیر مادر تغذیه می کند خطر ابتال شواهد قوی

*به* SIDS *را کاهش می دهد*

**مراقبت کنندگان و پرستاران طفل**

و پرستاران طفل شیرخوار باید توصیه ها جهت کاهش خطر SIDS بی خطر برای شیرخواران را بدانند. این مراقبت مراقبت کنندگان روزانه خانواده، خدمات و چگونگی ایجاد یک محیط خواب کنندگان و پرستاران شامل پدرکالنها و مادر کالنها، مراقبت

اولیه و خانه های اعضای خانواده و دوستان می گردد. آموزش رشد

تصویب: و آموزش با وزارت معارف

*تجدید نظر اگست* 2017

**تماس های مفید**

*ایمنی اسباب بازی و پرستاری* 894 364 1300 *خط*

[www.consumer.vic.gov.au](http://www.consumer.vic.gov.au/) 132229 *مادر و طفل صحت خط*

[www.education.vic.gov.au/](http://www.education.vic.gov.au/ch)childhood/parents/mch/

*معلومات بیانیه های* Nose Red *در مورد ایمن نگهداشتن طفل یا به آموزش دسترسی به شیرخوار در* [www.rednose.com.au](http://www.rednose.com.au/)

.*بزنید زنگ* 1300 998 698 *شماره به* Red Nose

**نوزاد را از بدو تولد بر پشت بخوابانید، نه بر شکم یا پهلو**

 بر پشت شان خوابانده می شوند نسبت به اطفالی که بر شکم شوند کمتر احتمال دارد که دچار خفگی به علت نوزادان سالمکه یا پهلوی شان خوابانده می

استفراق شوند.

مرگ ناگهانی وغیر منتظره شیرخواران بیشتر می گردد اگر بر روی احتمال

شکم یا پهلو بخوابند.

برای شیرخواران بی خطر و خوب است در صورتی که آنها بیدار و بازی شکم

یک فرد بالغ هم حاضر باشد.

کالن تر می توانند در اطراف تختخواب خود بچرخند و حرکت دهید، اما به آنها اجازه دهید که وضعیت خواب شیرخواران خواب برای طفل شیرخوار کنند. آنها را بر پشت شان قرار سندرم خود را خودشان پیدا کنند و اطمینان یابید که محیط که می تواند روی شکم خود بچرخد ایمن می باشد. خطر در طفل شیرخواران باالی شش ماه بسیار کم برای زمانی مرگ ناگهانی نوزادان )SIDS(

است.

**طفل شیرخوار را با سر و روی برهنه بخوابانید**

همه پوشش های سر از جمله کاله، شب کاله، لباس کالهدار، قبل از اینکه طفل

شود باید برداشته شود در قسمت پایین تختخواب قرار داده شود شیرخوار خوابانده پاهای طفل شیرخوار باید

روجایی ها، لحاف ها را طور محفوظ در زیر تشک محکم کنید، تا نباشند، یا طفل شیرخوار را در یک کیسه خواب بی کنارهای روجایی ها و لحاف ها شل

خطر قرار دهید.

**طفل شیرخوار را قبل از تولد و بعد از تولد از دود سگرت دور نگهدارید**

دخانیات مصرف می کنند، چه در دوران بارداری و چه بعد از تولد والدینی که

نوزاد خطر ابتال به SIDS را افزایش می دهند.

اگر مادر سگرت می کشد، خطر ابتال به SIDS دو برابر می شود و اگر پدر

نیز سگرت می کشد، خطر بازهم دو برابر می شود

**شب و روز یک محیط خواب بی خطر را فراهم کنید. اضافه کردن به پیام های**

**کلیدی در جلو این چک لیست خواب بی خطر**

 نرم مانند تشک های نرم و یا دونا های قات شده، بالش ها، نباید به عنوان جایگزین برای تشک ها استفاده شود لوازمتختخواب بالشتک ها و پوست گوسفند

خود را بر کوچ، چوکی، تختخواب آبی یا کیسه لوبیا نخوابانید یا زیرا درین حالت خطر بسیار باالی حادثات طفل شیرخوار همراه با وی بر این چیزها نخوابید.

خواب وجود دارد.

پورتاکود (تختخواب قابل انتقال اطفال)

از تشکی استفاده کنید که همراه با تختخواب عرضه می گردد )AS2195( •

تشک دوم یا الیه اضافی را در زیر یا باالی تشکی که با پورتاکود • هرگز

عرضه شده است اضافه نکنید

تختخواب های قابل انتقال تنها برای استفاده موقت و راحتی در هنگام •

مسافرت است و نباید برای مدت طوالنی یا طور دائمی استفاده شود

 گهواره گگ سبدی تنها برای یک دوره کوتاه استفاده می شود. هنگامی که •

شیرخوار فعال می شود و شروع به لول خوردن می کند، بهتر است طفل

که طفل شیرخوار را در یک تختخواب ایمن قرار داد.

[www.rednose.com.au](http://www.rednose.com.au/) 1300 998 698