# Persian

**“بخش سالمت مادر و کودک”**

فهرست بازبینی خواب بی خطر

**متر میلی 500**



بیشتر درباره تختخواب کودک و وسایل امن برای اتاق کودک: [www.productsafety.gov.au](http://www.productsafety.gov.au/) برای اطالعات



باالی تشک تا قسمت حداقل تختخواب باالی

میلی متر 500

قسمت زیر (کف) تشک تختخواب حداقل تا باالی

میلی متر 600

بین نرده فاصله

95 تا 50 بین ها

میلی متر

تختخواب باید چرخ جفت فقط دو پایه یا حداقل یک داشته باشد

ترمز داشته باشند از چرخ ها

کناره ها/ فاصله بین و تختخواب 20 دو سر بیش از نباشد تشک میلی متر

از باال یا تختخواب پیش آمدگی کناره های از 8 میلی کودک بیش

متر نباشد

**متر میلی 600**

،)Australian Competition and Consumer Commission( "استرالیا در کننده مصرف و رقابت کمیسیون" .نوزاد داشتن نگاه ایمن :منبع

Dickson ACT, 2006

خوابانده شده است و پوششی روی سر و صورتش نیست (نه سرپوش، نه کاله، نه لباس کالهدار.) نوزاد به پشت

به بندهای آویزان از پرده کرکره ای، پرده، وسایل برقی و تلفن همراه (موبایل) نمی رسد. دست کودکی که در داخل تختخواب است

کودک فاصله زیادی دارند تا از خطر زیاده گرم شدن اجتناب شود. از تشک برقی استفاده نمی شود. بخاری یا وسایل برقی با تختخواب

.)AS 2172( دارد مطابقت )Australian Safety Standards( استرالیا ایمنی الزامی استانداردهای با )دوم دست یا نو( کودک تختخواب

.)AS 2195( دارد مطابقت )Australian Safety Standards( استرالیا ایمنی الزامی استانداردهای با )ای گهواره تخت( کودک متحرک تختخواب

سبدی/ تختخوابی که تکان می خورد محکم سر جای درست قرار دارد. بین تشک و هروقت نوزاد تحت نظارت نیست گیره قفل در گهواره است (نه باالبرده شده و نه یک-بری شده)، با کمتر از 20 میلی متر فاصله تشک سفت، تمیز، کامالً اندازه و مسطح

کناره ها و دو سر تختخواب کودک.

بسته بندی پالستیک، پیش از استفاده، از تشک باز شده است.

تختخواب کودک طوری جفت وجور شده است که پاهای نوزاد در قسمت پایین تختخواب قرار می گیرد.

خواب آزاد و رها، لحاف، لحاف پر، بالش، دورتختی، تخته پوست یا اسباب بازی نرم نیست. در تختخواب کودک هیچ وسیله

نزدیک دارد ✕ مطابقت ندارد N/A مورد ندارد **لطفاً عالمت بزنید:** ✓ با شرح مطابقت



**مباحثی برای گفتگو با پدرومادرها**

نباید از بانسینت )Bouncinette(، صندلی گهواره استفاده از این اگر نوزاد تحت نظارتنباشد عنوان محل خواب استفاده کرد و هنگام ای )rocker( و کالسکه به



کمربندایمنی باید درست بسته شود. نوزادان به شمار نمی رود وسایل خطرناک باشد و محیط امنی برای خوابیدن َننو می تواند

تنها روی تخت بزرگساالن یا تختخواب دوطبقه اگر نوزاد یا کودک نوپا بدون نظارت و

رها شود خطر رویداد سانحه افزایش می یابد

**برای شش تا دوازده ماه نخست، بچه را در محل امن خواب خود بچه در همان اتاقی**

**بخوابانید که بزرگسال مراقب او می خوابد**

سطح خطر SIDS و سوانح مرگبار حین خواب را در خوابیدن با نوزاد در یک

برخی شرایط افزایش می دهد

در تختخواب کودک در کنار تخت پدریامادر داده شده است که خواباندن بچه خطر SIDS را کاهش می دهد نشان شش تا دوازده ماه نخست زندگی در

در هنگام شیردادن، درآغوش گرفتن و بازی ظاهراً خوابیدن با نوزاد در یک سطح مشروط بر این که نوزاد، پیش از به خواب کردن خطر SIDS را افزایش نمی دهد یک سطح خوابیدن امن و بی خطر بازگردانده رفتن پدریامادر، به تختخواب کودک یا

شود

با یک بزرگسال در یک سطح در معرض بیشترین و بچه هایی بچه هایی که هنگام خوابیدن می باشند بچه های کم تر از چهارماه کوچک هستند خطر SIDS یا سوانح حین خواب موقع به دنیا آمده اند یا به نسبت سن تکوینی هستند که پیش از

**اگر می توانید به بچه شیر مادر بدهید**

این که دادن شیرمادر به نوزاد خطر SIDS را شواهد قوی وجود دارد دال بر

کاهش می دهد

**مراقبان و بچه نگهداران**

از توصیه های مربوط به کاهش خطر SIDS آگاه این شامل مراقبان و بچه نگهداران باید برای بچه ها و نوزادان ایجاد کنند. باشند و بدانند چگونه محیط خواب امنی خانوادگی، خدمات مراقبت و آموزش ها و مادربزرگ ها، مهد کودک پدربزرگ

اولیه و خانه های خانواده و دوستان می شود. تکوینی

تصویب شده توسط: آموزش و کارآموزی وزارت

## تجدیدنظر شده در اگوست 2017

**تلفن های سودمند**

تلفن ایمنی اسباب بازی و اتاق کودک 894 364 1300

)Toy & Nursery Safety Line 1300 364 894(

[www.consumer.vic.gov.au](http://www.consumer.vic.gov.au/)

تلفن سالمت مادر و کودک 132229

)Maternal and Child Health Line 132229( [www.education.vic.gov.au/](http://www.education.vic.gov.au/ch)childhood/parents/mch/

درباره ایمن نگاه داشتن نوزاد به این جا مراجعه به شرح اطالعاتی Nose Red

آموزش به یا [www.rednose.com.au](http://www.rednose.com.au/) :کنید

.بزنید تلفن 1300 998 698 شماره به Red Nose

**بچه را از بدو تولد به پشت بخوابانید، نه روی شکم یا به پهلو**

خوابانده می شوند احتمال خفگی در اثر استفراغ برای نوزادان سالمی که به پشت

نوزادانی است که روی شکم خوابانده می شوند کمتر از

پهلو بخوابند احتمال مرگ ناگهانی و غیرمنتظره اگر نوزادان روی شکم یا به

برای آنها بیشتر است

بیدارند و شخص بزرگسالی هم حضور دارد بازی روی شکم وقتی که نوزادان

برای آنها بی خطر و خوب است

تختخواب بچرخند و حرکت کنند. آنها را به پشت حاصل بچه های بزرگتر می توانند در وضعیت خوابیدنشان را پیدا کنند و اطمینان و بی قرار دهید اما بگذارید خودشان که بچه می تواند روی شکم بچرخد امن Infant Sudden کنید که محیط خواب برای موقعی خطر "سندروم مرگ ناگهانی نوزاد" Death( خطر است.

بچه های باالی شش ماه فوق العاده پایین است. SIDS – )Syndrome در

**نوزاد را بدون پوشش سر و صورت بخوابانید**

کاله، سرپوش، لباس کالهدار، همه پیش از خواباندن همه پوشش های سر شامل

برداشته شده است قرار دارد نوزاد در انتهای پایین تختخواب پاهای نوزاد

به طوری که وسایل خواب آزاد و رها نیستند، رختخواب محکم تو زده شده است

نوزاد را در یک کیسه خواب مطمئن قرار دهید. یا

**بچه را پیش و پس از تولد از دود سیگار بکلی دور نگه دارید**

باشند خطر SIDS افزایش می یابد، هم در دوران اگر پدرومادر سیگاری

بارداری و هم پس از تولد نوزاد

خطر SIDS دو برابر می شود و اگر پدر هم سیگاری اگر مادر سیگاری باشد

باشد خطر باردیگر دوبرابر می شود

**شب و روز یک محیط خواب امن فراهم کنید. افزودن چند نکته دیگر به پیام های**

**کلیدی صفحه اول این "فهرست بازبینی خواب بی خطر"**

مانند تشک نرم، یا لحاف پرتاشده، بالش و کوسن و تخته از وسایل خواب نرم

پوست نباید به جای تشک استفاده شود

صندلی، تشک آبی یا مبل کیسه ای نخوابانید، خواب نوزاد را روی کاناپه یا نیمکت، نخوابید. خطر رخداد سانحه در حین خودتان هم با نوزاد روی این وسایل

بسیار باالست

تختخواب متحرک کودک:

کنید که همراه با تختخواب کودک تهیه شده است )AS2195( • از تشکی استفاده

یا زیرانداز اضافی زیر یا روی تشکی که با است اضافه نکنید • هرگز یک تشک دیگر کودک (تخت گهواره ای) تهیه شده تختخواب متحرک

کودک (تخت گهواره ای) فقط برای استفاده موقت و • تختخواب متحرک

است و نباید برای درازمدت یا به طور دائم از آن راحتی در هنگام مسافرت

استفاده شود

مدت کوتاه باید استفاده کرد. همین که نوزاد که او را • از گهواره سبدی فقط برای یک به چرخیدن می کند بهترین کار این است فعال می شود و شروع

در یک تختخواب قابل اطمینان کودک قرار دهید.

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