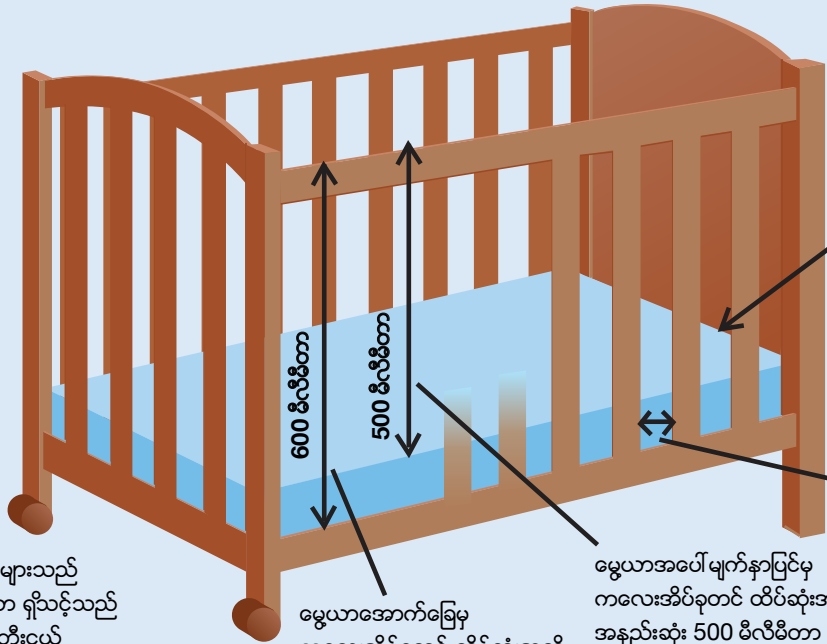


မိခင်နှင့် ကလေး ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု-
ဘေးကင်းလုံခြုံသော အိပ်စက်မှုအတွက်
စစ်ဆေးရမည့်စာရင်း

ကလေးအိပ်ခိုတင်၏ ထိပ်ဘက်ပိုင်း သို့မဟုတ် ဘေးဘက်များတွင် ငေါထွက်နေသော အစွန်းများမှာ 8 မီလီမီတာထက်မပိုရ



ကလေးအိပ်ခိုတင် ဘေးဘက်အစွန်းများ/ ထိပ်ဘက်အစွန်းများ နှင့် မွေယာအကြားနေရာလပ်မှာ 20 မီလီမီတာထက်မပိုရ

ကုတင်တန်းများ အကြား နေရာလပ်မှာ 50 မှ 95 မီလီမီတာ

တွန်းရွှေ့နိုင်ရန်ဘီးငယ်များသည် ခြေထောက်နှစ်ခုတွင်သာ ရှိသင့်သည် သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး ဘီးငယ် တစ်စုံတွင် ဘရိတ်များရှိသင့်သည်

မွေယာအောက်ခြေမှ ကလေးအိပ်ခိုတင် ထိပ်ဆုံးအထိ အနည်းဆုံး 600 မီလီမီတာ

မွေယာအပေါ်မျက်နှာပြင်မှ ကလေးအိပ်ခိုတင် ထိပ်ဆုံးအထိ အနည်းဆုံး 500 မီလီမီတာ

ကလေးအိပ်ခိုတင်များနှင့် မွေးကင်းစအရွယ်အတွက် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများတို့နှင့်ပတ်သက်သည့် ထပ်ဆင့် အချက်အလက်များအတွက်- www.productsafety.gov.au အချက်အလက်ရရှိသည့်လစ်မြစ်- ကလေးသူငယ်အား ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ထားရှိခြင်း (Keeping baby safe)။ Australian Competition and Consumer Commission, Dickson ACT, 2006

ကျေးဇူးပြု၍ အမှန်ခြစ်ပါ- ✓ ဖော်ပြချက်နှင့် နီးစပ်သည် ✗ မကိုက်ညီပါ N/A သက်ဆိုင်မှု မရှိပါ။

- မွေးကင်းစကလေးကို အိပ်စေရန် ခေါင်းနှင့်မျက်နှာကို မဖုံးမကာထားဘဲ (မေးသိုင်းကြိုးပါအဝတ်ဦးထုပ် မပါပါ၊ ဦးထုပ်မပါပါ၊ ခေါင်းခြုံထည်ပါရှိသည့် အင်္ကျီမပါပါ) ပတ်လက်လှန်ပြီး ထားပါ။
- ခန်းစီးများ၊ လှိုက်ကာများ၊ လျှပ်စစ်အသုံးအဆောင်များ နှင့် မိုဘိုင်းဖုန်းများမှ တွဲလောင်းကျနေသည့် ကြိုးများကို ကလေးအိပ်ခိုတင်တွင်းရှိကလေး၏ လက်လှမ်းမမီသော နေရာ၌ရှိရမည်။
- ပူလွန်းသော အန္တရာယ်ကို ရှောင်ကြဉ်ရန်အတွက် အပူပေးစက်များ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများကို ကလေးအိပ်ခိုတင်မှ ခပ်ဝေးဝေးတွင် ထားရမည်။ လျှပ်စစ်ခြံစောင်များ မရှိစေရ။
- ကလေးအိပ်ခိုတင် (အသစ် သို့မဟုတ် တစ်ပတ်နှစ်ပတ်) သည် မဖြစ်မနေ ဖြစ်ရမည့် သြစတြေးလျန် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး စံနှုန်းများ (Australian Safety Standards (AS 2172)) နှင့်ကိုက်ညီရမည်။
- သယ်ယူရလွယ်သော ကလေးအိပ်ခိုတင်သည် မဖြစ်မနေ ဖြစ်ရမည့် သြစတြေးလျန် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး စံနှုန်း (AS 2195) နှင့်ကိုက်ညီရမည်။
- လွှဲလှဲရသည့် ပုခက်များ/ကလေးအိပ်ခိုတင်များကို ကလေးအား ကြီးကြပ်မှုမရှိသည့်အခါ လွှဲလှဲမရအောင်ပိတ်သည့်အတိုက် အသေအချာ ထိုးပိတ်ထားရမည်။
- မွေယာမှာ တင်းအိ၊ သန့်ရှင်း၊ အနေတော်ဖြစ်ပြီး ပြားချပ်နေကာ (ထောင်နေခြင်း၊ ငဲ့စောင်ခြင်း မရှိရ) မွေယာနှင့် ကလေးအိပ်ခိုတင် ဘေးစွန်းများနှင့် ထိပ်စွန်းများ အကြား 20 မီလီမီတာထက် မပိုစေရ။
- မွေယာကို မသုံးမီ ထုပ်ပိုးထားသည့် ပလပ်စတစ်ကို ဖယ်ရှားရမည်။
- ကလေး၏ခြေထောက်အား ခုတင်၏ အောက်ခြေပိုင်း၌ ထားရှိ၍ ကလေးအိပ်ခိုတင်ကို နေရာချရမည်။
- ကလေးအိပ်ခိုတင်အတွင်း၌ လျော့ရိလျော့ရိဖြစ်နေသည့် အိပ်ရာခင်း၊ စောင်များ၊ ဝှမ်းကပ်များ၊ ဝှမ်းကပ်အိပ်ရာ ဖုံးစောင်များ၊ ခေါင်းအုံးများ၊ ဖက်လုံးများ၊ သိုးမွေးသားရေများ သို့မဟုတ် ဖျော့ဖတ်ဖတ် ကစားစရာများ မရှိစေရ။

မိဘများနှင့် ဆွေးနွေးရန် အကြောင်းအရာများ

ကလေးကို မွေးရာမှစ၍ ပတ်လတ်လှန် အိပ်စေပါ။ မှောက်ခုံ သို့မဟုတ် ဘေးတိုက် မသိပ်ရပါ။

- ပတ်လတ်လှန်အိပ်သည့် ကျန်းမာသော ကလေးများသည် မှောက်ခုံအိပ်သည့် ကလေးများထက် အော့အန်ပြီး လည်ပင်းအသက်ရှူပိတ်ရန် ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုနည်းပါသည်။
- ကလေးများ ရုတ်တရက်နှင့် မမျှော်လင့်ဘဲ သေဆုံးခြင်း၏ အခွင့်အလမ်းမှာ အကယ်၍ သူတို့ မှောက်ခုံ သို့မဟုတ် ဘေးတိုက်အိပ်လျှင် ပိုမိုများပါသည်။
- ဗိုက်လူးလို့မခံနိုင်စွမ်းရှိသည့် ကလေးများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး သူတို့ နိုးနေသည့်အခါနှင့် လူကြီးရှိနေသည့်အခါတွင် ကောင်းပါသည်။
- အသက်ပိုကြီးသောကလေးငယ်များသည် ကလေးအိပ်ခိုတင်ပေါ်၍ ကိုယ်ကိုလူးလို့မခံနိုင် လှုပ်ရှားနေနိုင်ပါသည်။ သူတို့ကို ပတ်လတ်လှန်ထားပါ။ သို့သော်လည်း အိပ်ရမည့်အနေအထားကို သူတို့ဘာသာသူတို့ လုပ်စေပြီး သူတို့ ဝမ်းဗိုက်ဖြင့်လူးလို့မခံနိုင် သည့်အခါ အိပ်ရာမှာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိကြောင်း သေချာစေပါ။ အသက် ခြောက်လကျော် ကလေးငယ်များတွင် ကလေးအိပ်ခိုတင်၍ အသက်ရှူဖွန်းကျပ်ပြီး ရုတ်တရက်သေဆုံးမှု (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)) အန္တရာယ်မှာ အလွန် နည်းပါသည်။

ကလေးငယ်ကို ဦးခေါင်းနှင့်မျက်နှာအား မဖုံးမအုပ်ဘဲ အိပ်စေပါ။

- ဦးထုပ်များ၊ မေးသိုးကြိုးပါအဝတ်ဦးထုပ်များ၊ ခြုံထည်ပါအဝတ်အစားများ အပါအဝင်ဖြစ်သော ဦးခေါင်းဆောင်းစရာများ အားလုံးကို ကလေးအား အိပ်ရန်မသိပ်မီ ဖယ်ရှားပါ။
- ကလေး၏ခြေထောက်အား ကလေးအိပ်ခိုတင်အောက်ခြေပိုင်း၌ ထားရှိ၍ နေရာချရသည်။
- အိပ်ရာခင်းအိပ်ရာဖုံး၊ စောင်တို့ကို မြဲအောင် လျှိုသွင်းပါ သို့မဟုတ် အိပ်ရာမှာ လျှော့ရိလျော့ရိ ဖြစ်မနေပါ သို့မဟုတ် ကလေးငယ်အား ဘေးကင်းသည့် အိပ်ရန်အိတ်ထဲ ထည့်သိပ်ပါ။

ကလေးငယ်အား မမွေးဖွားမီနှင့် မွေးဖွားပြီးနောက် ဆေးလိပ်အရိုးအငွေ့မှ ကင်းရှင်းအောင်ထားပါ။

- ရုတ်တရက် သေဆုံးမှု SIDS အန္တရာယ်သည် အကယ်၍ မိဘများမှာ ဆေးလိပ်သောက်သူများဖြစ်လျှင် ပိုမိုများပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် နှစ်မျိုးလုံး၌ ဖြစ်သည်။
- အကယ်၍ မိခင်က ဆေးလိပ်သောက်လျှင် ရုတ်တရက် သေဆုံးမှု SIDS အန္တရာယ်မှာ နှစ်ဆတိုးပြီး ဖခင်လည်း ဆေးလိပ်သောက်ပါက အန္တရာယ်မှာ နောက်ထပ် နှစ်ဆ တိုးလာသည်။

ညရာ နေ့ပါ ဘေးကင်းသော အိပ်စက်ရာနေရာကို ဖန်တီးပေးပါ။ ဤ ဘေးကင်းသော အိပ်စက်မှုအတွက် စစ်ဆေးရမည့် စာရင်း၏ ရှေ့ဖုံးတွင် အဓိက အမှာစာများကို ထည့်သွင်းပြုလုပ်ခြင်း

- မွေ့ယာအပျော့များ၊ သို့မဟုတ် ခေါက်ထားသော ဝှမ်းကပ်အိပ်ရာဖုံးစောင်များ၊ ခေါင်းအုပ်များနှင့် ပျော့သောကုရှင်များနှင့် သိုးမွေးသားရေများကဲ့သို့သော ပျော့သည့်အိပ်ရာခင်းကို မွေ့ယာအတွက် အစားထိုးစရာအဖြစ် မသုံးသင့်ပါ။
- ဆိုဖာ သို့မဟုတ် ကွပ်ပုလဲ၊ ကုလားထိုင်၊ ရေမွေ့ယာ သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်စေ့ထည့်ထားသည့် ထိုင်စရာအိတ်ပေါ်၌ ကလေးအား မသိပ်ပါနှင့် သို့မဟုတ် ကလေးနှင့်အတူ မအိပ်ပါနှင့်။ အိပ်စက်ရာမှ မတော်တဆဖြစ်ရန် ဖြစ်လာခြင်း၏ အန္တရာယ်မှာ အလွန်မြင့်မားပါသည်။
- သယ်ယူနိုင်သော ကလေးအိပ်ခိုတင် (Portacots)-
 - ကလေးအိပ်ခိုတင်နှင့်အတူ ပေးထားသော မွေ့ယာကို သုံးပါ (AS2195)
 - သယ်ယူနိုင်သော ကလေးအိပ်ခိုတင် (portacot) နှင့်အတူ ပေးထားသော မွေ့ယာအောက် သို့မဟုတ် အပေါ်တွင် ဒုတိယမွေ့ယာတစ်လုံး သို့မဟုတ် အပို အခုအခါများကို မည်သည့်အခါမျှ မထည့်ပါနှင့်။
 - သယ်ယူနိုင်သော ကလေးအိပ်ခိုတင်များကို ခရီးသွားသည့်အခါ ယာယီအသုံးပြုရန်နှင့် အဆင်ပြေစေရန်အတွက်သာ ရည်ရွယ်ထားပြီး ရေရှည် သို့မဟုတ် အမြဲ မသုံးသင့်ပါ။
 - ပုခက်ကို အချိန်တိုအတွက်သာ အသုံးပြုသင့်သည်။ ကလေးငယ်မှာ သွက်လက်လာပြီး လူးလို့မခံ ပြုလာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကလေးငယ်ကို ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် ကလေးအိပ်ခိုတင်ပေါ်ထားရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

- မြောက်ကြွပြန်ကန်သည့်ကလေးပတ်လက်ကုလားထိုင်များ (Bouncinettes)၊ လွှဲပုခက်များနှင့် ကလေးစီးတွန်းလှည်းများကို ကြီးကြပ်မှု မရှိဘဲ အိပ်ရာအဖြစ် အသုံးပြုသင့်သည်ဖြစ်ပြီး အသုံးပြုသည့်အခါ သိုင်းကြိုးများကို အသေအရာ တပ်ဆင်ထားသင့်သည်။
- ကြိုးပုခက်များမှာ အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပြီး ကလေးငယ်များအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် အိပ်ရာအဖြစ် မစဉ်းစားသင့်ပါ။
- လူကြီးအိပ်ကုတင် သို့မဟုတ် နံရံကပ်အိပ်စင်ပေါ်၌ နို့ဖို့အရွယ်ကလေးငယ် သို့မဟုတ် လေးဖက်သွားအရွယ်ကလေးငယ် တစ်ဦးအား ကြီးကြပ်မှုမရှိဘဲ တစ်ယောက်တည်းထားလျှင် မတော်တဆဖြစ်ရန် အန္တရာယ်မှာ တိုးလာသည်။

ပထမ ခြောက်လမှ ဆယ်နှစ်လ အတွင်း လူကြီး စောင့်ရှောက်ပေးသူ အိပ်သည့်အခန်းအတွင်း၌ ကလေးငယ်အား သူတို့ကိုယ်ပိုင်အိပ်ရာဖြင့် သိပ်ပါ။

- ကလေးနှင့်အတူ ခုတင်တစ်ခုတည်း၌ အိပ်စက်ခြင်းမှာ ရုတ်တရက်သေဆုံးမှု SIDS အန္တရာယ် နှင့် အချို့ကိစ္စများတွင် အသက်အန္တရာယ်ရှိသည့် အိပ်စက်ရာမှမတော်တဆဖြစ် ရန်များဖြစ်ပွားမည့် အန္တရာယ် ပိုများလာသည်။
- ကလေးဘဝ၏ ပထမ ခြောက်လမှ ဆယ်နှစ်လအတွင်း ကလေးငယ်အား မိဘ၏ ခုတင်နံဘေး၌ ကလေးအိပ် အိပ်ခိုတင်ခြင်း အိပ်စက်စေခြင်းသည် ရုတ်တရက် သေဆုံးမှု SIDS အန္တရာယ် နိမ့်ကျကြောင်း ပြသပါသည်။
- ကလေးငယ်အား နို့တိုက်ရာ၌၊ ဖေ့ဖေ့ရာ၌နှင့် ကစားရာ၌ အိပ်စက်ရာ ခုတင်တစ်ခုတည်းအထဲ အတူနေပြီး မိဘများ အိပ်မပျော်မီ ကလေးအား ကလေးအိပ်ခိုတင် သို့မဟုတ် ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် အိပ်ရာသို့ ပြန်ပြောင်းသည့် ရုတ်တရက် သေဆုံးမှု SIDS အန္တရာယ် ပိုများခြင်းကို မတွေ့ရပါ။
- အိပ်ရာ တစ်ခုတည်း၌အတူနေစဉ် ရုတ်တရက် သေဆုံးမှု SIDS သို့မဟုတ် အိပ်ရာမှ မတော်တဆဖြစ်ရန်များ ဖြစ်ပွားမည့် အန္တရာယ်အများဆုံးရှိသော ကလေးငယ်များမှာ အသက် လေးလထက်ငယ်သည့် ကလေးများနှင့် လမေ့စမိမွေးဖွားလာသော သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်လမေ့ကထက် အရွယ်ငယ်သော ကလေးများ ဖြစ်ကြသည်။

အကယ်၍ သင်လုပ်နိုင်လျှင် ကလေးငယ်အား မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးပါ။

- မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခံရသည့် ကလေးငယ်တွင် ရုတ်တရက် သေဆုံးမှု SIDS အန္တရာယ် နိမ့်ကျကြောင်း ခိုင်လုံသည့် သက်သေအထောက်အထားရှိပါသည်။

စောင့်ရှောက်သူများနှင့် ကလေးထိန်းသူများ

- စောင့်ရှောက်သူများနှင့် ကလေးထိန်းသူများသည် နို့ဖို့အရွယ်ကလေးငယ်များနှင့် မွေးကင်းစ ကလေးငယ်များအတွက် ရုတ်တရက် သေဆုံးမှု SIDS အန္တရာယ် လျှော့ချရန်နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံသော အိပ်စက်ရာကို မည်သို့လုပ်ပေးရကြောင်း အကြံပြုချက်များကို သိရှိထားရန် လိုပါသည်။ အဘိုးအဖွားများ၊ မိသားစု နေ့ကလေးထိန်း၊ စောစောပိုင်း ဖွံ့ဖြိုးမှု ပညာရေးနှင့်စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်ဌာနများ နှင့် မိသားစုနှင့်မိတ်ဆွေတို့၏ အိမ်များ အပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။

ခွင့်ပြုချက်ပေးသူ-
ပညာရေးနှင့် လေ့ကျင့်ရေး ဌာန
2017 ခုနှစ် ဩဂုတ်လအထိ ပြင်ဆင်ပြီးဖြစ်သည်

အသုံးဝင်သော အဆက်အသွယ်များ-

ကလေးကစားစရာ နှင့် နေ့ကလေးထိန်း ဘေးကင်းလုံခြုံရေး (Toy & Nursery Safety) ဖုန်းလိင်း: 1300 364 894
www.consumer.vic.gov.au
မိခင်နှင့် ကလေး ကျန်းမာရေး ဖုန်းလိင်း: 132229
www.education.vic.gov.au/childhood/parents/mch/
ကလေးငယ်အား ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ထားရှိရန်နှင့် ပတ်သက်သည့် Red Nose သတင်း အချက်အလက်များကို www.rednose.com.au တွင်ရှုနိုင်သည့် သို့မဟုတ် Red Nose Education ကို ဖုန်း: 1300 998 698 ဖြင့်ဆက်ပါ။

