



برای کسب معلومات بیشتر در مورد تختخواب های اطفال و محصولات بی خطر شیرخوارگاه: www.productsafety.gov.au
منبع: محفوظ نگه داشتن طفل شیرخوار. کمیسیون رقابت و مصرف کننده استرالیا، 2006 Dickson ACT

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

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

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

بخاری یا 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.

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

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

در تختخواب ها/ گهواره های که تکان می خورد هنگامی که طفل زیر نظر نیست گیره قفلک باید محکم در جای خود قرار داشته باشد.

تشک باید سخت، تمیز، خوب تثبیت شده و هموار باشد (بدون پستی، بلندی و کجی)، و فاصله بین تشک و دو طرف و دو انتهای تختخواب باید کمتر از 20 میلی متر باشد.

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

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

روچایی های شل، لحافها، دونا، بالشها، ضربه گیرها، پوست گوسفند یا اسباب بازی های نرم را نباید در تختخواب گذاشت.

موضوعات برای بحث با والدین

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

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

نوزادان سالم که بر پشت شان خوابانده می شوند نسبت به اطفالی که بر شکم یا پهلویشان شان خوابانده می شوند کمتر احتمال دارد که دچار خفگی به علت استفراق شوند.

احتمال مرگ ناگهانی و غیر منتظره شیرخواران بیشتر می گردد اگر بر روی شکم یا پهلو بخوابند.

بازی شکم برای شیرخواران بی خطر و خوب است در صورتی که آنها بیدار و یک فرد بالغ هم حاضر باشد.

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

طفل شیرخوار را با سر و روی برهنه بخوابانید

همه پوشش های سر از جمله کلاه، شب کلاه، لباس کلاه دار، قبل از اینکه طفل شیرخوار خوابانده شود باید برداشته شود

پاهای طفل شیرخوار باید در قسمت پایین تختخواب قرار داده شود

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

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

والدینی که دخانیات مصرف می کنند، چه در دوران بارداری و چه بعد از تولد نوزاد خطر ابتلا به SIDS را افزایش می دهند.

اگر مادر سگرت می کشد، خطر ابتلا به SIDS دو برابر می شود و اگر پدر نیز سگرت می کشد، خطر باز هم 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

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

طفل شیرخوار خود را بر کوچ، چوکی، تختخواب آبی یا کیسه لوبیا خوابانید یا همراه با وی بر این چیزها خوابانید. زیرا درین حالت خطر بسیار بالای حادثات خواب وجود دارد.

پورتاکود (تختخواب قابل انتقال اطفال)

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

• هرگز تشک دوم یا لایه اضافی را در زیر یا بالای تشکی که با پورتاکود عرضه شده است اضافه نکنید

• تختخواب های قابل انتقال تنها برای استفاده موقت و راحتی در هنگام مسافرت است و نباید برای مدت طولانی یا طور دائمی استفاده شود

• گهواره گگ سببی تنها برای یک دوره کوتاه استفاده می شود. هنگامی که طفل شیرخوار فعال می شود و شروع به لول خوردن می کند، بهتر است که طفل شیرخوار را در یک تختخواب ایمن قرار داد.

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

همان اتاق مراقبت کننده کلانسال بخوابانید

خوابیدن در روی یک سطح با یک طفل شیرخوار خطر ابتلا به SIDS و حوادث خواب مرگبار را در بعضی موارد افزایش می دهد

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

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

نوزادانی که زیادتر در معرض خطر SIDS یا حوادث خواب در موقع خواب در یک سطح خواب مشترک قرار دارند، نوزادانی هستند که کمتر از چهار ماه دارند و نوزادانی که قبل از موعد تولد شده اند یا برای سن بارداری شان کوچک هستند.

اگر می توانید طفل شیرخوار را از پستان خود شیر دهید

شواهد قوی وجود دارد که طفل شیرخواری که از شیر مادر تغذیه می کند خطر ابتلا به SIDS را کاهش می دهد

مراقبت کنندگان و پرستاران طفل

مراقبت کنندگان و پرستاران طفل شیرخوار باید توصیه ها جهت کاهش خطر SIDS و چگونگی ایجاد یک محیط خواب بی خطر برای شیرخواران را بدانند. این مراقبت کنندگان و پرستاران شامل پدرکلانها و مادر کلانها، مراقبت روزانه خانواده، خدمات آموزش رشد اولیه و خانه های اعضای خانواده و دوستان می گردد.

با تصویب:

وزارت معارف و آموزش

تجدید نظر اگست 2017

تماس های مفید

خط ایمنی اسباب بازی و پرستاری 1300 364 894

www.consumer.vic.gov.au

خط صحت طفل و مادر 132229

www.education.vic.gov.au/childhood/parents/mch/

دسترسی به معلومات بیابیه های Red Nose در مورد ایمن نگهداشتن طفل

شیرخوار در www.rednose.com.au یا به آموزش

Red Nose به شماره 1300 998 698 زنگ بزنید.

red nose
saving little lives