



برای اطلاعات بیشتر درباره تختخواب کودک و وسایل امن برای اتاق کودک: www.productsafety.gov.au
 منبع: ایمن نگاه داشتن نوزاد. "کمسیون رقابت و مصرف کننده در استرالیا" (Australian Competition and Consumer Commission) Dickson ACT, 2006

لطفاً علامت بزنید: ✓ با شرح مطابقت نزدیک دارد ✗ مطابقت ندارد N/A مورد ندارد

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

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

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

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

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

هروقت نوزاد تحت نظارت نیست گیره قفل در گهواره سببی/ تختخوابی که تکان می خورد محکم سر جای درست قرار دارد.

تشک سفت، تمیز، کاملاً اندازه و مسطح است (نه بالابرده شده و نه یک-بری شده)، با کمتر از 20 میلی متر فاصله بین تشک و کناره ها و دو سر تختخواب کودک.

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

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

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

مباحثی برای گفتگو با پرومادرها

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

برای نوزادان سالمی که به پشت خوابانده می شوند احتمال خفگی در اثر استفراغ کمتر از نوزادانی است که روی شکم خوابانده می شوند

اگر نوزادان روی شکم یا به پهلو بخوابند احتمال مرگ ناگهانی و غیرمنتظره برای آنها بیشتر است

وقتی که نوزادان بیدارند و شخص بزرگسالی هم حضور دارد بازی روی شکم برای آنها بی خطر و خوب است

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

نوزاد را بدون پوشش سر و صورت بخوابانید

همه پوشش های سر شامل کلاه، سرپوش، لباس کلاه دار، همه پیش از خواباندن نوزاد برداشته شده است

پاهای نوزاد در انتهای پایین تختخواب قرار دارد

رختخواب محکم تو زده شده است به طوری که وسایل خواب آزاد و رها نیستند، یا نوزاد را در یک کیسه خواب مطمئن قرار دهید.

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

اگر پرومادر سیگاری باشند خطر SIDS افزایش می یابد، هم در دوران بارداری و هم پس از تولد نوزاد

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

از وسایل خواب نرم مانند تشک نرم، یا لحاف پرتاشده، بالش و کوسن و تخته پوست نباید به جای تشک استفاده شود

نوزاد را روی کاناپه یا نیمکت، صندلی، تشک آبی یا میل کیسه ای نخوابانید، خودتان هم با نوزاد روی این وسایل نخوابید. خطر رخدادهای ناخواسته در حین خواب بسیار بالاست

تختخواب متحرک کودک:

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

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

• تختخواب متحرک کودک (تخت گهواره ای) فقط برای استفاده موقت و راحتی در هنگام مسافرت است و نباید برای درازمدت یا به طور دائم از آن استفاده شود

• از گهواره سببی فقط برای یک مدت کوتاه باید استفاده کرد. همین که نوزاد فعال می شود و شروع به چرخیدن می کند بهترین کار این است که او را در یک تختخواب قابل اطمینان کودک قرار دهید.

اگر نوزاد تحت نظارت نباشد نباید از بانسینت (Bouncinette)، صندلی گهواره ای (rocker) و کالسکه به عنوان محل خواب استفاده کرد و هنگام استفاده از این وسایل کمر بند ایمنی باید درست بسته شود.

ننو می تواند خطرناک باشد و محیط ایمنی برای خوابیدن نوزادان به شمار نمی رود

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

خوابیدن با نوزاد در یک سطح خطر SIDS و سوانح مرگبار حین خواب را در برخی شرایط افزایش می دهد

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

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

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

اگر می توانید به بچه شیر مادر بدهید

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

مراقبان و بچه نگهداران

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

تصویب شده توسط:

وزارت آموزش و کارآموزی

تجدیدنظر شده در اگوست 2017

تلفن های سودمند

تلفن ایمنی اسباب بازی و اتاق کودک 1300 364 894
(Toy & Nursery Safety Line 1300 364 894)
www.consumer.vic.gov.au

تلفن سلامت مادر و کودک 132229
(Maternal and Child Health Line 132229)
www.education.vic.gov.au/childhood/parents/mch/

به شرح اطلاعاتی Red Nose درباره ایمن نگاه داشتن نوزاد به این جا مراجعه کنید: www.rednose.com.au یا به آموزش Red Nose به شماره 1300 998 698 تلفن بزنید.

red nose
saving little lives