

မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း-

အန္တရာယ်ကင်းစွာအိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ စစ်ဆေးရန်များ



Red Nose မှ ရရှိသော စာတစ်ပုဒ်များ



အောက်ပါတို့ကို စစ်ဆေးပါ -



ညွှန်ပြချက်နှင့် အနီးစပ်ဆုံးကိုက်ညီသည်



မကိုက်ညီပါ



မသက်ဆိုင်ပါ

- ☐ ကလေးငယ်အား ဦးခေါင်းနှင့် မျက်နှာကို မဖုံးအုပ်ဘဲ ပက်လက်သိပ်ပါ (ခေါင်းသိုင်းကြိုးမပါ၊ ဦးထုပ်မပါ၊ ခေါင်းစွပ်အဝတ်အစားမပါ)
- ☐ ကလေးခုတင်ကို ကလေး၏ခြေထောက်များအား ခုတင်ခြေရင်းဘက်တွင် ထားရှိပြီး ပြင်ဆင်ထားသည်။
- ☐ ကလေးခုတင်ထဲတွင် အိပ်ယာခင်းအစများ၊ စောင်များ၊ အိပ်ယာဖုံးများ၊ ခေါင်းအုံးများ၊ ခုတင်အကာဖက်လုံးများ၊ သိုးသားရေများ၊ အဝတ် ရုပ်များ သို့မဟုတ် ခြင်ထောင်/ကလေးအနီးများ မရှိရပါ။
- ☐ ကလေးခုတင် (အသစ် သို့မဟုတ် အဟောင်း) သည် သတ်မှတ်ထားသော ဩစတြေးလျ ဘေးကင်းရေးစံနှုန်းများ (AS/NZS 2172:2003) နှင့် ကိုက်ညီရမည်။
- ☐ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သော ကလေးခုတင်သည် သတ်မှတ်ထားသော ဩစတြေးလျ ဘေးကင်းရေးစံနှုန်းများ (AS/NZS 2195:2010) နှင့် ကိုက်ညီရမည်။
- ☐ လူကြီးမရှိသည့်အချိန်တွင် လှုပ်ရှားလွှဲနိုင်သော ပုခက်/ကလေးခုတင်များ မလှုပ်ရှားနိုင်အောင် သော့တံကို ခတ်ထားရမည်။
- ☐ မွေးယာသည် တင်းတင်းရင်းရင်း သန့်ရှင်း၍ သေချာစွာ ခင်းထားပြီး ပါးပါးလျားလျား (မမြင့်ရ သို့မဟုတ် မစောင်းရ) ဖြစ်ရမည့်အပြင် အလယ်တည့်တည့်တွင် ထားပါက မွေးယာနှင့် ခုတင်ကြားတွင် ၂၀ မီလီမီတာထက် ပို၍ မကွာစေရ။
- ☐ အသုံးမပြုမီ မွေးယာထုပ်ထားသော ပလတ်စတစ်စက်ကို ဖယ်ရှားပါ။
- ☐ ယင်းလိပ်များ၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများမှ ကြိုးများကို အန္တရာယ်ကင်းအောင် သင့်လျော်စွာ ချည်နှောင်ထားပြီး၊ ကုတင်အတွင်းမှ ကလေး လက်လှမ်းမမီအောင် ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ☐ အပူလောင်ခြင်း ကင်းဝေးစေရန် အပူပေးကိရိယာများ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို ကလေးခုတင်နှင့် ဝေးရာတွင် ထားရပါမည်။ လျှပ်စစ်စောင်များ၊ ရေနွေးဓာတ်ဘူးများ၊ အပူပေးအိတ်များ မရှိစေရ။

မှတ်ချက်- မွေးကင်းစကလေး အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာစံနှုန်းသတ်မှတ်ချက် အသစ်နှစ်ခု ၁၉ ရက် ဇန်နဝါရီလ ၂၀၂၆ ခုနှစ်တွင် စတင်ပါသည်။ ထိုစံနှုန်းအသစ်များသည် ကလေးငယ်များ အိပ်စက်စေရန် ရည်ရွယ်သော သို့မဟုတ် အိပ်ပျော်သွားစေနိုင်သော ပစ္စည်းများမှ သေဆုံးမှုနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုအန္တရာယ်ကို ပိုမိုလျော့ချရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအတွက် ထိုလိုအပ်ချက်အသစ်များကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန် ပြင်ဆင်နေသော အကူးအပြောင်းကာလတစ်ခု ရှိသည်။ ၁၉ ရက် ဇန်နဝါရီလ ၂၀၂၆ ခုနှစ်မတိုင်မီ ဝယ်ယူသော ပစ္စည်းများသည် ထိုစံနှုန်းများနှင့် မကိုက်ညီနိုင်ပါ -

<<https://www.productsafety.gov.au/business/search-mandatory-standards/infant-sleep-products-mandatory-standards>>

အန္တရာယ်ကင်းစွာအိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးချက်များ



ကလေးကို အမြဲ ပက်လက်သိပ်ပါ။

ကလေးငယ်အား ပက်လက်ထား၍ အိပ်စေခြင်းသည် ကလေးများ၏အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ရှင်းလင်းစေသည့်အပြင် ကလေးများ၏ အကာအကွယ် တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်း ရှိနေစေပါသည်။ ပက်လက်အိပ်ခြင်းသည် အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အပူလွန်ခြင်းနှင့် မွန်းကြပ်ပိတ်ဆို့ခြင်းတို့ကို လျော့နည်းစေပါသည်။

ကလေးငယ်များ မှောက်အိပ်ပါက သို့မဟုတ် ဘေးစောင်းအိပ်ပါက ရုတ်တရက်နှင့် မမျှော်လင့်ဘဲ သေဆုံးနိုင်ခြေ ပိုများနိုင်ပါသည်။

ကလေးနိုးနေပြီး လူကြီးရှိသောအချိန်တွင် ဝမ်းလျားမှောက်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ကင်းပြီး ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

Red Nose မှ နောက်ထပ်သတင်းထုတ်ပြန်ချက်များအတွက် အောက်ဖော်ပြပါ ကျူအာရ်ကုဒ်များကို ဖုန်းကင်မရာဖြင့် ဖတ်ပါ-



ပက်လက်အိပ်ခြင်း



ဝမ်းလျားမှောက်ခြင်း



စတုရန်းခြင်း

ကလေးငယ်အား ခေါင်းနှင့် မျက်နှာကို မဖုံးအုပ်ဘဲ ပက်လက်သိပ်ပါ

ကလေးငယ်များသည် ၎င်းတို့၏ မျက်နှာနှင့် ဦးခေါင်းမှတစ်ဆင့် ကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်းချုပ်ထားသဖြင့် အိပ်နေစဉ် ကလေး၏ မျက်နှာနှင့် ဦးခေါင်းကို မဖုံးအုပ်ထားခြင်းက အပူလွန်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချပေးပါသည်။ ၎င်းသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ရှင်းလင်းစေပြီး အသက်ရှူကြပ်ခြင်းကို လျော့ချပေးပါသည်။ ၎င်းတွင် ဦးထုပ်နှင့် ခေါင်းစွပ်များဖယ်ရှားခြင်း ပါဝင်ပါသည်။

ကလေးမမွေးမီနှင့် မွေးပြီးနောက် ကလေးငယ်ကို ဆေးလိပ်ငွေ့ မထိတွေ့စေရန် ထားရှိပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် ကလေးမွေးဖွားပြီး ကလေးအနီးတစ်ဝိုက်တွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ရုတ်တရက်ကလေးသေဆုံးနိုင်ခြေကို တိုးစေသည်။ ယင်းတွင် သူများ၏ဆေးလိပ်ငွေ့ ရှူရှိုက်မိခြင်း ပါဝင်ပါသည်။ သင် သို့မဟုတ် သင့်အိမ်ထောင်ဖက် ဆေးလိပ်သောက်ပါက ကလေးအနားတွင် ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်၊ ထို့အပြင် ကလေးအိပ်နေသည့်နေရာတွင် မည်သည့်အခါမျှ ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။

အငွေ့ရှူခြင်းများတွင် စီးကရက်ကဲ့သို့ အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုပစ္စည်းအချို့ ပါဝင်ပါသည်။ နီကိုတင်းဓာတ်မပါဟု တံဆိပ်တပ်ထားသော အငွေ့ရှူခြင်းများတွင် မကြာခဏဆိုသလို နီကိုတင်း ပါဝင်ပါသည်။ ရှိရှိ (ရေသုံးဆေးတံများ) တွင်လည်း ဆေးရွက်ကြီးနှင့် နီကိုတင်း ပါဝင်ပါသည်။

သင့်ကလေးအား ဆေးလိပ် သို့မဟုတ် ဆေးငွေ့နှင့် မထိတွေ့ရန် အကြံပြုထားပါသည်။ အသေးစိတ်သတင်းအချက်များ အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ ကျူအာရ်ကုဒ်များကို ဖုန်းကင်မရာဖြင့် စကင်ဖတ်ပါ။



နဘေးနှင့် အနီးတဝိုက်မှ ဆေးလိပ်ငွေ့နှင့် အငွေ့များ



ရှိရှိအငွေ့ရှူခြင်းအကြောင်း

နို့တိုက် ကလေးငယ်များ

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် မွေးကင်းစကလေး ရုတ်တရက်သေဆုံးနိုင်ခြေကို လျော့ချပေးကြောင်း ပြသနေပါသည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် အမြဲတမ်းမဖြစ်နိုင်သောကြောင့်၊ နို့မရှိသည့်သော မိဘများနှင့် ကလေးထိန်းများသည် အခြားထောက်အထားအခြေခံသည့် အန္တရာယ်ကင်းသော အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ကြံပြုချက်များကို လိုက်နာနိုင်ပါသည်။

ဤအချက်အလက်ကို Red Nose နှင့် ပူးတွဲ ထုတ်ဝေထားပါသည်။ အန္တရာယ်ကင်းသော အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ စုံစမ်းမေးမြန်းမှုများအတွက် Red Nose ၏ အန္တရာယ်ကင်းသော အိပ်စက်ခြင်းအကူအညီ ဖုန်းလိုင်း ၁၃၀၀ ၉၉၈ ၉၉၈ သို့ တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီ (အရှေ့ပိုင်းစံတော်ချိန်) အတွင်း ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် သင့်မေးခွန်းများကို education@rednose.org.au သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ။

အန္တရာယ်ကင်းစွာအိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်၊ နေနှင့် ည

ကလေးအိပ်စက်ရန် အန္တရာယ်အကင်းဆုံးနေရာသည် အန္တရာယ်ကင်းသောမေ့ယာ၊ အန္တရာယ်ကင်းသော အိပ်ယာခင်းများပါရှိသည့် ကလေးများ၏ ကိုယ်ပိုင် အန္တရာယ်ကင်းသောနေရာ ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးငယ်အား အမြဲတမ်းပက်လက်သိပ်သင့်ပြီး ပုခက် သို့မဟုတ် ခုတ်ငြေချင်းဘက်တွင် ခြေထောက်များကို အမြဲ ထားသင့်ပါသည်။

အန္တရာယ်ကင်းသော ကလေးခုတင် - ဩစတြေးလျစံနှုန်း AS/NZS 2172:2003 နှင့် ကိုက်ညီရမည်။

အန္တရာယ်ကင်းသောမေ့ယာ - အန္တရာယ်ကင်းသောကလေးခုတင်၏ တင်းရိမ့်၊ ပါးလျှပ်မှုနှင့် အရွယ်အစားတို့သည် သတ်မှတ်ထားသော ဩစတြေးလျစံနှုန်း (AS/NZS 8811.1:2013) နှင့် ကိုက်ညီရပါသည်။

အန္တရာယ်ကင်းသောအိပ်ယာခင်း - သဘာဝအမျှင်များဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အိပ်ယာခင်း၊ ဘေးနှစ်ဘက်နှင့် ခြေထောက်တွင် တင်းတင်းကျပ်ကျပ် စည်းထားပြီးနောက် ရင်ဘတ်ပေါ်ဆွဲယူထားပါ။

အန္တရာယ်ကင်းသော အိပ်ယာအိတ် - လည်ပင်းနှင့် လက်ထုတ်ထားသည့် လက်အပေါက်များကို ကောင်းစွာပြင်ဆင်ထားပါ။ ခေါင်းစွပ်မပါရ။

အန္တရာယ်ကင်းသောအိပ်စက်သည့်နေရာ - အနည်းဆုံး ပထမ ၆ လအထိ ကလေးကို ၎င်းတို့၏မိဘ သို့မဟုတ် ကလေးထိန်းနှင့်အတူ တစ်ခန်းထဲတွင် ကိုယ်ပိုင်အန္တရာယ်ကင်းသော နေရာတစ်ခု၌ သိပ်ပါ။

အတူအိပ်ခြင်း

ကလေးအတွက် အန္တရာယ်အကင်းဆုံးနေရာသည် ကလေးများ၏ ကိုယ်ပိုင်အိပ်စက်သည့် နေရာ ဖြစ်ပါသည်။ သင် ကလေးနှင့် အတူအိပ်လိုပါက တတ်နိုင်သမျှ အန္တရာယ်ကင်းအောင် ပြုလုပ်နည်းကို သိရန် အရေးကြီးပါသည်။

အသေးစိတ်သတင်းအချက်များအတွက် ကျူအာရ်ကုဒ်ကို ဖုန်းကင်မရာဖြင့် ဖတ်ပါ-



Red Nose ၏ မိဘများအတွက် အတူအိပ်ခြင်း လမ်းညွှန်

အန္တရာယ်မကင်းသော အိပ်စက်နေရာများ

၎င်းတို့သည် ပျော့ပျောင်းသော၊ ကွေးညွတ်သော၊ စောင်းနေသော၊ မညီညာသော သို့မဟုတ် လှုပ်နေသော နေရာများ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည်-

- သိုးသားရေများ သို့မဟုတ် သိုးမွေးအောက်ခံများ
- အခြားတစ်ယောက်ရှိနေသော သို့မဟုတ် မရှိနေသော လုံလောင်းရာနေရာများ
- ယာယီအိပ်ယာများ၊ ခေါင်းအုံးများ၊ ပဲထည်အိတ်များနှင့် ရေအိပ်ယာများ
- လက်တွန်းလှည်းများ
- သိုင်းကြိုးများ၊ ပုခက်များနှင့် လှုပ်သိပ်နေရာများ
- ကလေးကားတိုင်ခုံများ။

ကလေးကားတိုင်ခုံများသည် သင့်ကလေးကို ကားတိုက်မှုတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသော်လည်း ခုံအစောင်းပေါ်တွင် အိပ်ခြင်းသည် သင့်ကလေးအတွက် အသက်ရှူရခက်ခဲစေပါသည်။ သင့်ကလေး၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို စစ်ဆေးပြီး၊ ခရီး ဝေးသွားပါက မှန်မှန် ရပ်နားအနားယူသင့်ပါသည်။

အခြားကလေးထိန်းများ

ကလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသူတိုင်း (မိဘ၊ စုဝေး၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ကလေးထိန်းများ) သည် အန္တရာယ်ကင်းသောအိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များကို နားလည်ပြီး၊ အန္တရာယ်ကင်းသော အိပ်စက်နိုင်သည့် နေရာကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရမည်။

မီးဘေးကင်းရှင်းရေး

ကလေးအိပ်သော အခန်း(များ) တွင် သက်တမ်း ၁၀ နှစ်အောက်ရှိသော မီးခိုးသတိပေးစက် တပ်ဆင်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။ မီးခိုးသတိပေးစက် မရှိပါက မီးလောင်ခြင်းသည် လေးဆ ပို၍သေနိုင်ပါသည်။