



تصاویر با لطف از طرف Red Nose

قابل تطبیق نیست N/A

مطابقت ندارد ✗

مطابقت نزدیک با بیانیه ✓

لطفا بررسی کنید:

طفل را به پشت قرار داده است تا با سر و صورت بدون پوشش (بدون کلاه گرم، بدون کلاه، بدون لباس کلاه‌دار) بخوابد.

طفل را در تخت خواب طفل طوری قرار داده است که پاهای طفل در قسمت پایین تخت قرار گرفته است.

رختخواب های آزاد، لحاف ها، doonas، بالش ها، ضربه گیر های تخت طفل، زیراندازهای پوست گوسفندی، اسباب بازی نرم یا لانه/پيله ها (nests/cocoons) در تخت خواب طفل وجود نداشته باشد.

تخت خواب طفل (نو یا مستعمل) با استاندارد استرالیا - (AS/NZS 2172:2003) مطابقت دارد.

تخت خواب طفل قابل حمل مطابق با استاندارد استرالیا - (AS/NZS 2195:2010) است.

سوزنک قفل کننده در سبد ها/تخت خواب های طفل محکم در جای خود قرار گیرد تا هر زمانی که طفل بدون نظارت باشد، تکان بخورد.

تشک سفت، پاک، خوب نصب شده و مسطح (بالا/پایین یا کج نیست)، با کمتر از 20 میلی متر فاصله بین دو طرف تشک و انتهای آن با تختخواب طفل هنگام تنظیم کردن در وسط تخت خواب می باشد.

بسته بندی پلاستیکی قبل از استفاده از تشک جدا شود.

تسمه های آویزان شده از پرده های پارچه ای و پرده های کرکره ای، وسایل برقی باید به خوبی محکم شوند و به خوبی از دسترس طفل در داخل تخت خواب طفل دور باشند.

بخاری ها یا وسایل برقی به خوبی از تخت خواب طفل دور قرار داشته باشند تا از خطر گرمای بیش از حد جلوگیری صورت بگیرد. لحاف برقی، مشکوله یا کیسه های گندم (برای گرم کردن بدن) نباشند.

محیط خواب ایمن، شب و روز

امن ترین مکان برای خواب طفل در جای امن خودش، با یک تشک ایمن و تخت خواب ایمن است. طفل باید همیشه برای خوابیدن به پشت قرار داده شود و پاهایش در پایین سبد یا تخت طفل برسد.

تخت خواب طفل ایمن - شرایط استاندارد استرالیا AS/NZS 2172:2003 را برآورده میکند.

تتشک ایمن - سفت، مسطح، اندازه مناسب برای تخت خواب طفل ایمن تان بوده، و شرایط داوطلبانه استاندارد استرالیا (AS/NZS 8811.1:2013) را برآورده میکند.

رختخواب ایمن - رختخواب سبک از الیاف طبیعی، به صورت محکم در هر سه طرف تشک محکم شده و فقط به اندازه قفسه سینه بالا کشیده شده است.

کیسه خواب (sleeping bag) ایمن - به خوبی روی گردن و سوراخ های بازو قرار گرفته که بازوهای طفل بیرون بوده و کلاه گرم ندارد.

مکان خواب ایمن - طفل را حداقل در 6 ماه اول در جای امن خواب خودش در همان اتاقی که والدین یا مراقبش می خوابند، بخوابانید.

یکجا خوابیدن با طفل

امن ترین مکان برای یک طفل، جای امن خواب خودش است. اگر تصمیم بگیرید که با طفل خود یکجا بخوابید، مهم است که بدانید چگونه این کار را تا حد امکان ایمن بسازید.

برای کسب معلومات بیشتر کد QR را اسکن کنید:

راهنمای یکجا
خوابیدن با
طفل Red
Nose
برای
والدین



سطوح خواب ناامن

اینها عبارت از سطوح نرم، خمیده، شیب دار، ناهموار یا ناپایدار می باشند. اینها عبارتند از:

- زیراندازهای پوست گوسفند یا پشم بره
- کوچ ها، با یا بدون شخص دیگری
- رختخواب های موقت، بالش ها، کیسه های نرم (beanbags)
- تخت های آبی
- کالسکه
- تسمه ها، گازها و bouncers
- چوکی های موتر طفل

چوکی های موتر طفل تان، از طفل شما در برابر آسیب دیدگی در تصادفات ترافیکی محافظت می کنند، اما خوابیدن روی یک سطح شیب دار می تواند تنفس راحت تر برای طفل تان را دچار مشکل کند. هنگام سفرهای طولانی، بهتر است تنفس طفل خود را بررسی کنید و مرتباً وقفه بگیرید.

سایر مراقبین

اطمینان حاصل کنید که تمام کسانی که از طفل مراقبت می کنند (مانند خانواده، دوستان و دایه ها) توصیه های خواب ایمن را درک می کنند و می توانند مکان امن را برای خواب فراهم کنند.

ایمنی در مقابل آتش سوزی

اطمینان حاصل کنید که یک زنگ خطر دود که بیشتر از 10 سال کهنه نباشد در اتاق(های) جای خواب طفل نصب شده باشد. یک آتش سوزی در نبود یک زنگ خطر دود فعال می تواند چهار برابر بیشتر کشنده باشد.

همیشه طفل را به پشت قرار دهید تا بخوابد

قرار دادن طفل به پشت برای خوابیدن به آزاد نگه داشتن مجرای تنفسی اش کمک می کند و از عملکرد واکنش های محافظتی او اطمینان می دهد. خوابیدن به پشت خطر خفگی، گرمی بیش از حد و انسداد را کاهش می دهد.

اگر اطفال به شکم یا پهلو بخوابند احتمال مرگ ناگهانی و غیرمنتظره آنها بالاتر است.

وقت شکم (Tummy time) برای اطفالی که بیدار هستند و تحت نظارت بزرگسالان قرار دارند، ایمن و مهم است.

برای کسب معلومات بیشتر از Red Nose کدهای QR زیر را اسکن کنید:



شروع به غلت زدن



وقت شکم



با پشت خوابیدن

طفل را با سر و صورت بدون پوشش بخوابانید

اطفال درجه حرارت بدن خود را از طریق صورت و سر خود کنترل می کنند، بناءً نپوشاندن صورت و سر طفل در هنگام خواب به کاهش خطر گرمی بیش از حد کمک می کند. این کار همچنین به آزاد نگه داشتن طرق تنفسی آنها کمک می کند که خطر خفگی را کاهش می دهد. این شامل برداشتن کلاه و کلاه گرم است.

قبل و بعد از تولد طفل را از دود سیگرت دور نگه دارید

سیگرت کشیدن در دوران بارداری و در اطراف طفل پس از تولد، خطر مرگ ناگهانی طفل را افزایش می دهد - این شامل قرار گرفتن در معرض دود سیگرت دیگران نیز می شود. اگر شما یا همسران سیگرت می کشید، در اطراف طفل سیگرت نکشید و هرگز در جایی که طفل می خوابد سیگرت نکشید.

ویپ ها حاوی بعضی از مواد شیمیایی مضر هستند که در سیگرت میباشند. این شامل نیکوتین می شود که اکثراً هنوز در ویپ هایی که برچسب عاری از نیکوتین دارند وجود دارد. قلیان (پیپ های آب) همچنین حاوی تنباکو و نیکوتین است.

توصیه می شود که طفل تان در معرض دود یا بخار قرار نگیرد. برای کسب معلومات بیشتر کدهای QR زیر را اسکن کنید:

ورقه معلوماتی
قلیان کشیدن



دود و بخار
دست دوم و سوم



اطفالی که با شیر مادر تغذیه می شوند

ثابت شده است که تغذیه با شیر مادر خطر مرگ ناگهانی طفل را کاهش می دهد تغذیه با شیر مادر همیشه امکان پذیر نیست، بناءً والدین و مراقبینی که از شیر خشک برای تغذیه طفل خود استفاده می کنند، می توانند سایر توصیه های مبتنی بر شواهد را برای خواب ایمن تر دنبال کنند.

این سند در همکاری با Red Nose تهیه شده است. برای هرگونه سوال راجع به خواب ایمن، لطفاً با لین حمایتی خواب ایمن Red Nose به شماره 1300 998 698 تماس بگیرید که بین ساعات 9 صبح تا 5 بعدازظهر دوشنبه تا جمعه (AEST) در دسترس است، یا سوالات خود را به نشانی Education@rednose.org.au ایمیل کنید.