

د مور او د ماشوم روغتيايي خدمت:

د خوندي خوب چک لست



مهرباني وکړئ وگورئ: ☒ له بيان سره نږدې سمون لري ☒ ☐ سمون نلري ☒ د پلي کېدو وړ نه دی ☐ N/A

- ☐ ماشوم په شا باندې د ويده کيدلو لپاره ځملولی پداسې حال کې چې سر او مخ يې پټ نه وي (نه خولی، نه د سر پټول، نه د سر پوښل شوي جامې ولري).
- ☐ د ماشوم بستر ځاي (کټ) داسي جوړ شوي چي د ماشوم پښي د بستر په ښکته برخه کې ځای پر ځای شي.
- ☐ په بستر کې هيڅ خلاصه بستره، لحافونه، دونونه، بالښتونه، د بستر بمپرونه، د وري پوستکي، نرمې لوبې يا ځالې/وړه بستره (کوکون) نشته وي.
- ☐ بستره (نوی يا دوهم لاس) د آسټراليا د خونديتوب لازمي معيار (AS/NZS 2172:2003) پوره کوي.
- ☐ د ليردولو وړ بستره د اسټراليا د خونديتوب لازمي معيار (AS/NZS 2195:2010) سره مطابقت لري.
- ☐ د قلف کولو پين په هغو الماريو / بسترونو کې په کلکه ځای پر ځای شوی وي چې کله ماشوم له څارنې پرته وشورېږي.
- ☐ توشکه سخته، پاکه، ښه فټ شوی او همواره وی (نه په يوه اړخ پورته او نه کېږه وی)، د توشکي او د بستر د اړخونو او پایو ترمنځ له 20 ملي متر څخه ډير واټن ونلري کله چې مرکزي وي.
- ☐ د کارولو دمخه د توشکي څخه پلاستيکي بسته بندي لرې شوې دي.
- ☐ هغه تارونه/رسي چې د پردې، بريښنايي وسايلو څخه ځميدلي وي بايد په مناسب ډول خوندي شي او د بستري دننه د ماشوم له لاسرسي څخه لرې وي.
- ☐ د ډير تودوخې خطر څخه د مخنيوي لپاره بخارۍ يا بريښنايي وسايل د بستر څخه ډير لرې وي. هيڅ بريښنايي کمپلې، د گرمو اوبو بوتلونه يا د غنمو کڅوړې نشته وي.

د خوندي خوب په اړه د خبرو ټکي

د شپې او ورځې د خوندي خوب چاپیریال

د ماشوم د خوب لپاره تر ټولو خوندي ځای د هغه په خپل خوندي ځای کې دی، د خوندي توشکې او خوندي بستر سره. ماشوم باید تل د خوب لپاره په شا ځملول شي، پښې یې د باسینېټ یا بستر په ښکته کې وي.

خوندي بستر (کټ) - د آسټرالیا معیار AS/NZS 2172:2003 سره سمون لري.

خوندي توشکه - ستاسو د خوندي کات لپاره سخته، همواره، سمه اندازه، د آسټرالیا د رضاکارانه معیار سره سمون لري (AS/NZS 8811.1:2013).

خوندي بستره - د طبیعي فایبرونو څخه سپک بستر، په ټولو دریو خواوو کې په کلکه تړل شوی او یوازې سینې ته پورته شوی وي.

د خوندي خوب کڅوړه - د غاړې او مړوندونو سوړیو په اوږدو کې ښه جوړ وي چې د ماشوم لاسونه بهر وي او هیڅ د سر پوښښ ونلري.

د خوندي خوب ځای - ماشوم لږترلږه د لومړیو 6 میاشتو لپاره د خپل مور او پلار یا پالونکي په څیر په ورته خونه کې په خپل خوندي د خوب ځای کې ویده کړئ.

گډ ویده کیدل

د ماشوم لپاره تر ټولو خوندي ځای د دوی خپل خوندي د خوب ځای کې دی. که تاسو د خپل ماشوم سره یوځای خوب کول غوره کوئ، نو دا مهمه ده چې پوه شئ چې دا څرنگه د امکان تر حده خوندي کړئ.

د نورو مالوماتو لپاره د QR کوډ سکین کړئ:



د خوب لپاره ناامنه سطحې

دا نرم، منحنی (ننوتې)، یو اړخ ته مایل، نا مساوي یا بې ثباته دي. په دې کې لاندې موارد شامل دي:

- د پسونو پوستکي یا د پسه د وړۍ لاندې برخې
- کوچونه، د بل چا سره یا د بل چا پرته
- موقتي بسترونه، بالبنټونه، د لوبیا کڅوړې او د اوبو بسترونه
- پرامونه
- سلینگونه، څولۍ او باونسرونه
- د ماشومانو د موټر څوکۍ.

د ماشومانو د موټر څوکۍ ستاسو ماشوم د موټر په ټکرونو کې د ټپي کیدلو څخه ساتي، مگر په یو اړخ کې خوب کول ستاسو د ماشوم لپاره په اسانۍ سره تنفس کولو کې ستونزمن کیدلي شي. غوره ده چې د خپل ماشوم تنفس وګورئ او د اوږد موټر چلولو پرمهال منظمي وقفې ولرئ.

نور پالونکي

ډاډ ترلاسه کړئ چې هرڅوک چې د ماشوم پالنه کوي (لکه کورنۍ، ملګري او د ماشومانو ساتونکي) د خوندي خوب په سپارښتنې پوهیږي او کولی شي د خوب لپاره خوندي ځای چمتو کړي.

د اور خونديتوب

ډاډ ترلاسه کړئ چې په هغه خونه(خونو) کې چې ماشوم خوب کوي، داور الارم فعال وي چې له لسو کلونو څخه کم عمر ولري. د اور الارم پرته د اور لګېدلو احتمال څلور ځله زیات دی چې وژونکی وي.

ماشوم تل د ویده کیدلو لپاره په شا ځملول

ماشوم ته په شا باندې ویده کول د دوی د تنفس کولو لارې په پاک ساتلو کې مرسته کوي او ډاډ ورکوي چې د دوی محافظتي انعکاسونه کار کوي. په شا باندې خوب کول د ساه بندیدو، ډیر تودوخې او ساه قیدیدلو خطر کموي.

که چیرې ماشومان په خپلو معدې (نس) یا اړخ ویده شي نو د ناڅاپي او غیر متوقع مړینې چانس ډیر دی.

د پرمخ ځملاستلو وخت د هغو ماشومانو لپاره خوندي او مهم دی چې ویښ وي او د لویانو تر څارنې لاندې وي.

له Red Nose څخه د نورو مالوماتو لپاره لاندې QR کوډونه سکین کړئ:



د ماشوم د سر او مخ په نه پټولو سره ویده کیدل

ماشومان د خپل مخ او سر له لارې خپل تودوخه کنټرولوي، نو د خوب پرمهال د ماشوم مخ او سر پټ نه ساتل د ډیر تودوخې خطر په کمولو کې مرسته کوي. دا د دوی د تنفس کولو لارې په پاک ساتلو کې هم مرسته کوي چې د ساه بندیدلو خطر کموي. پدې کې د خولۍ او د سرپوښولو، لري کول شامل دي.

ماشوم د زیربون څخه مخکې او وروسته د سګرټ ځکولو څخه یې پاک وساتئ

د امیندواری پرمهال او د ماشوم له زیربون وروسته د هغه شاوخوا سګرټ ځکول د ماشوم د ناڅاپي مړینې خطر زیاتوي - پدې کې د دوهم لاس سګرټ ځکول شامل دي. که تاسو یا ستاسو د ژوند شریک سګرټ ځکوئ، د ماشوم شاوخوا سګرټ مه ځکوئ او هیڅکله په هغه ځای کې سګرټ مه ځکوئ چېرې چې ماشوم ویده وي.

ویپس د سګرټ په څیر ورته زیان رسونکي کیمیاوي توکي لري. پدې کې نیکوتین شامل دی، کوم چې ډیر وختونه لاهم په ویپس کې شامل دي چې د نیکوتین څخه پاک لیلې ورکړل شوي دي. شیشه (د اوبو پایپونه یا چلم) هم تمباکو او نیکوتین لري.

دا سپارښتنه کيږي چې ستاسو ماشوم د سګرټ یا بخار سره مخ نشي. د نورو مالوماتو لپاره لاندې QR کوډونه سکین کړئ:

د شیشه (چلم)
سګرټ ځکولو
په اړه
مالوماتي پاڼه



دویم او
د درېیم لاس
سګرټ او بخار



د مور شیدې ورکوونکي ماشومان

د مور شیدې ورکول د ماشوم د ناڅاپي مړینې خطر کمولو ښودلې دي. د مور شیدې ورکول تل ممکن نه وي، نو والدین او پالونکي چې د خپل ماشوم د تغذیه کولو لپاره وچې شیدې کاروي کولی شي د خوندي خوب لپاره د شواهدو پر بنسټ نورې سپارښتنې تعقیب کړي.

دا سند د سري پوزې سره په ګډه چمتو شوی دی. د هر ډول خوندي خوب د پوښتنو لپاره، مهرباني وکړئ د سري پوزې د خوندي خوب ملاتړ کړنې سره په 1300 998 698 اړیکه ونیسئ، چې د دوشنبې څخه تر جمعي پورې د سهار 9 بجو او ماښام 5 بجو پورې شتون لري (AEST)، یا خپلې پوښتنې دي بریښنالیک ته واستوئ. education@rednose.org.au