

ចាប់ពីពេលកើត - អាយុ 9 ខែ

ទារកចាប់ពី ពេលកើតរហូតចេះរាវ

ទារកម្នាក់ៗមានការវិវឌ្ឍន៍តាមល្បឿនរបស់ពួកគេ ជារឿយៗឆ្លងកាត់ដំណាក់កាល ស្រដៀងគ្នា។ ទារករបស់អ្នកនឹងកម្រើកធ្វើចលនា ចាប់ពីពេលកើត អាចចេះ ក្រឡាប់ក្នុងពេលពីរខែដំបូង ហើយអាចចាប់ផ្តើមអង្គុយ និងរៀនរាវនៅអាយុ ចន្លោះ 4-8 ខែ។ ពួកគេក៏នឹងចាប់ផ្តើមលេងដៃចាប់ទាញវត្ថុនានា រួចហើយដាក់ វត្ថុទាំងនោះចូលក្នុងមាត់របស់ពួកគេផងដែរ។ នៅពេលទារកកាន់តែរំពឹង ពួកគេ នឹងអាចរាវទៅកាន់ទីមានគ្រោះថ្នាក់កាន់តែច្រើន ដែលអាចកើតមាននៅក្នុង និង ជុំវិញផ្ទះរបស់អ្នក ដូច្នេះការយល់ដឹងអំពីការអភិវឌ្ឍន៍របស់ពួកគេ នៅពេលពួកគេ លូតលាស់ធំធេង និងជួយអ្នកឱ្យរីករាយនឹងដំណាក់កាលទាំងអស់នេះ ខណៈ ពេលអ្នករក្សាពួកគេឱ្យមានសុវត្ថិភាពផងដែរ។



នៅផ្ទះ

កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរលាក និងការលង់ទឹក នៅពេលងូតទឹក៖

- ត្រូវពិនិត្យសីតុណ្ហភាពទឹកជានិច្ច មុនពេលងូតទឹកឱ្យទារករបស់អ្នក។ ទឹក មិនគួរមានកម្ដៅលើសពី 38 អង្សាសេ ទេ។ បំពេញអាងងូតទឹកជាមួយ ទឹកត្រជាក់ជាមុនសិន បន្ទាប់មកបន្ថែមទឹកក្ដៅ ហើយលាយឱ្យបានសព្វ។ បង្ហូរទឹកត្រជាក់តាមក្បាលរ៉ូប៊ីណេជាចុងក្រោយ ដើម្បីកុំឱ្យក្បាលរ៉ូប៊ី ណេនោះក្ដៅ។
- គ្រប់គ្រងទារករបស់អ្នកឱ្យបានជិតដល់នៅក្នុងបន្ទប់ទឹក ហើយរក្សាដៃម្ខាង កាន់ទប់ពួកគេ ពេលណាពួកគេនៅក្នុងទឹក។ ទារកលង់ទឹកក្នុងរយៈពេល 20 វិនាទី និងទឹកជម្រៅត្រឹមតែពីរដប់សង់ទីម៉ែត្រប៉ុណ្ណោះ មិនត្រូវទុកពួកគេ ចោលដោយមិនបានមើល ឬដាក់នៅក្រោមការថែទាំកុមារធំជាងនៅពេល ពួកគេនៅក្បែរទឹកឡើយ។

បង្ការការរលាក ការស្លាក់ និងការធ្លាក់ នៅពេលបំបៅ ឬផ្តល់អាហារ៖

- នៅពេលបំបៅដោយដប ត្រូវពិនិត្យសីតុណ្ហភាពទឹកដោះជានិច្ច មុននឹងឱ្យ ដបទឹកដោះទៅទារករបស់អ្នក។ ចង្រានម៉ាយក្រវែកម្តៅទឹកដោះគោមិន ស្មើគ្នាទេ ដូច្នេះត្រូវក្រឡុកដបដើម្បីលាយឱ្យបានសព្វ។
- ត្រូវពិនិត្យមើលទារកជានិច្ច នៅពេលកំពុងបំបៅ - មិនត្រូវដាក់ដបចូលឱ្យ ទារករបស់អ្នកបៅតែម្នាក់ឯងទេ។ នៅពេលចាប់ផ្តើមអាហាររឹង ត្រូវបំបែក អាហារឱ្យល្អិត។
- ចងក្រវ៉ាត់ទារករបស់អ្នកនៅក្នុងកៅអីខ្ពស់របស់ពួកគេ ដែលមានខ្សែក្រវ៉ាត់ ទប់៥ចំណុច។
- ត្រូវអានស្លាកឱសថដោយប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ច ហើយមិនត្រូវផ្តល់ឱ្យលើសពី កម្រិតដូសដែលបានណែនាំឡើយ។

ការពារគ្រោះថ្នាក់ពីការគេង៖

- ផ្តល់បរិដ្ឋានគេងពេលយប់ និងពេលថ្ងៃដែលមានសុវត្ថិភាព នៅក្នុងកូនគ្រែ ដែលបំពេញតាមស្តង់ដារអូស្ត្រាលី (AS/NZS 2172:2003) ឬគ្រែកូនងងឹត ដែលមានពួករឹងមាំ និងទំហំត្រូវគ្នានឹងគ្រែ និងកម្រាលពួកល្អ។
- ប្រសិនបើប្រើកូនគ្រែចល័តនៅពេលធ្វើដំណើរ ត្រូវប្រាកដថាត្រូវបាន ចាក់សោជាប់ដោយសុវត្ថិភាព ហើយមិនត្រូវប្រើទ្រនាប់ពួក ឬពួកបន្ថែមទេ។
- ដាក់ទារកឱ្យដេកផ្ទាល់ចាប់ពីពេលកើត ដោយគ្មានអ្វីគ្របក្បាល និងមុខ ហើយដាក់ជើងរបស់ពួកគេឱ្យដល់ចុងកូនគ្រែ ឬគ្រែកូនងងឹត។
- ត្រូវប្រាកដថាកូនគ្រែ ឬគ្រែកូនងងឹតនៅឆ្ងាយពីរំពងនន និងខ្សែព្រិល ខ្សែទូរសព្ទ និងវត្ថុគ្រោះថ្នាក់ឯទៀត។
- មិនត្រូវប្រើ ឬដាក់វត្ថុទន់ៗនៅក្នុងកូនគ្រែឡើយ ដូចជា របាំងកូនគ្រែ ខ្នើយ ក្លាយសំឡី ឬប្រដាប់ក្មេងលេងទន់ៗ។
- ស្លៀកពាក់ទារកឱ្យសមស្របនឹងសីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់ - កក់ក្តៅស្រួល មិនក្តៅពេក មិនត្រជាក់ពេក។
- សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការគេងដោយសុវត្ថិភាព សូមចូលទៅកាន់ គេហទំព័រ [Red Nose](#)។

កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការធ្លាក់ ការស្លាក់ និងការរលាកនៅពេល ស្លៀកពាក់៖

- មិនត្រូវទុកទារករបស់អ្នកឱ្យនៅម្នាក់ឯងនៅលើតុផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់ ឬទីកន្លែងខ្ពស់ផ្សេងទៀតឡើយ។
- ជ្រើសរើសសម្លៀកបំពាក់ដែលមានស្លាកសញ្ញា គ្រោះថ្នាក់ភ្លើងឆេះ កម្រិតទាប ហើយចៀសវាងសម្លៀកបំពាក់ដែលមានខ្សែរួត ខ្សែប្តូរ ឬខ្សែចងងែង។

ការរៀបចំផ្ទះរបស់អ្នកប្រកបដោយសុវត្ថិភាព៖

- លូនរវានៅក្នុងបរិវេណផ្ទះ ដើម្បីរកមើលវត្ថុមានគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចមានតាមការមើលឃើញរបស់ទារក ហើយប្រើ **បញ្ជីត្រួតពិនិត្យសុវត្ថិភាពផ្ទះ** របស់យើង ដើម្បីជួយអ្នករកឃើញវត្ថុមានគ្រោះថ្នាក់ទូទៅ។
- ប្រើផលិតផលសុវត្ថិភាព ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃគ្រោះថ្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ រួមមានឧបករណ៍ចងទប់គ្រឿងសង្ហារឹម ទ្វារសុវត្ថិភាព គម្របរន្ធដោតខ្សែភ្លើង និងរបាំងការពារចង្ក្រាន។
- រក្សាទុកថ្មពិលរាងដូចឡេវអារ និងផលិតផលនានាដែលប្រើថ្មពិលទាំងនេះនៅទីខ្ពស់ខ្សែនៅឆ្ងាយពីដៃទារក និងធានាថាប្រអប់ដាក់ថ្មនៃឧបករណ៍ត្រូវបានរឹតជប់ល្អ។ ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាវាមានលេបថ្មពិលរាងដូចឡេវអារ សូមទូរសព្ទទៅ **មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានអំពីថ្នាំពុល តាមលេខ 13 11 26** ជាបន្ទាន់។
- រក្សាទុកសារធាតុពុល (ឧទាហរណ៍ ផលិតផលសម្អាត ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ចង្រៃ ឱសថ ឧបករណ៍បារីអេឡិចត្រូនិក និងវត្ថុរាវអេឡិចត្រូនិក) នៅទីខ្ពស់ខ្សែនៅឆ្ងាយពីដៃ ក្នុងទូរចាក់សោ។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថាទារកបានលេបថ្នាំពុល សូមទូរសព្ទទៅមជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានអំពីថ្នាំពុលភ្លាមៗ តាមលេខ 13 11 26។
- ត្រូវប្រាកដថាសីតុណ្ហភាពចែកចាយទឹកក្តៅសម្រាប់ក្បាលរ៉ូប៊ីណេក្នុងបន្ទប់ទឹករបស់អ្នកត្រូវបានកំណត់ត្រឹម 50 អង្សាសេ ត្រូវដាក់ឧបករណ៍ឱ្យសញ្ញាពេលមានផ្សែងនៅទូទាំងផ្ទះរបស់អ្នក ហើយកុំកាន់កេសធ្នូក្តៅពេលនៅក្បែរទារករបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើទារករបស់អ្នកមានការរលាក ឬការរលាកដោយចំហាយទឹកក្តៅ ចូរដោះសម្លៀកបំពាក់ និងកន្ទបទឹកនោមចេញពីកន្លែងរលាក ហើយបង្ហូរទឹកត្រជាក់ភ្លាមៗទៅលើកន្លែងរលាកនោះរយៈពេល 20 នាទី ។ កុំប្រើទឹកកកប៊ី ឬប្រេងនៅត្រង់កន្លែងរលាក។
- រៀនបញ្ចប់ការបណ្តុះបណ្តាល CPR និងការសង្គ្រោះបឋម ហើយធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពជំនាញទាំងនេះជាប្រចាំ។ ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ kidsafevic.com.au សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីជំនួយដំបូង។

នៅកន្លែងលេង

កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការងរបួសដូចជា រលាក ធ្លាក់ និងស្លាក់៖

- បង្កើតកន្លែងលេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាពសម្រាប់ទារករបស់អ្នក ឱ្យឆ្ងាយពីម៉ាស៊ីនកម្តៅ ជណ្តើរ ច្រកផ្លូវឡាន ទឹក និងទីមានគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ។ រនាំងបាំងការពារ ឬទ្វារសុវត្ថិភាពនៃទីកន្លែងលេងរបស់ទារក ឬក្មេងទើបចេះដើរអាចជួយទប់ស្កាត់កត្តាបង្កគ្រោះថ្នាក់បាន។
- នៅពេលជ្រើសរើសឧបករណ៍ក្មេងលេង សូមប្រាកដថាវាមានលក្ខណៈសមស្របសម្រាប់អាយុ ប្រើប្រាស់បានយូរ និងអាចបោកគក់បាន ហើយមិនមានផ្នែកបែកបាក់ដែលអាចលេបបាន។ ចៀសវាងឧបករណ៍ក្មេងលេងដែលមានថ្មពិលរាងដូចឡេវអារ ឬធានាថាថ្មទាំងនេះត្រូវបានរក្សាទុកដែលក្មេងមិនអាចចូលយកបាន។
- ត្រួតពិនិត្យទារកដែលនៅក្បែរសត្វចិញ្ចឹមគ្រប់ពេលវេលា។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងបានទេ សូមប្រាកដថាពួកវាត្រូវបានដាក់នៅដាច់ដោយឡែកដោយរបាំងសមស្រប។

កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការងរបួសនៅពេលប្រើ ឧបករណ៍ថែទាំល្អងលោមក្មេង៖

- ប្រសិនបើអ្នកប្រើឧបករណ៍ក្មេងជិះលោតលេង (bouncer) ឬ ឧបករណ៍ក្មេងជិះអង្រួនលេង (rocker) ត្រូវប្រើខ្សែក្រវ៉ាត់ដែលបានផ្តល់ឱ្យ ហើយដាក់វានៅលើកម្រាលឥតឫក្រាម - មិនត្រូវដាក់លើទីខ្ពស់ឡើយ។
- មិនត្រូវប្រើទេសម្រាប់ទារករៀនដើរទេ ដោយសារ ហានិភ័យនៃការងរបួស។
- ត្រួតពិនិត្យទារកនៅក្បែរប្រភពទឹកទាំងអស់យ៉ាងម៉ត់ចត់ ហើយចាក់ទឹកចេញពីអាងលេងចែរទឹក ធុងទឹក ធុងសម្រាម និងអាងមុជទឹក ហើយរៀបចំទុកដាក់វាវិញបន្ទាប់ពីការប្រើប្រាស់ហើយម្តងៗ។

ការធ្វើដំណើរចុះឡើង

រក្សាទារកឱ្យមានសុវត្ថិភាពនៅក្នុងឡាន៖

- ទារកអាយុក្រោម 6 ខែត្រូវប្រើកៅអីសុវត្ថិភាពកុមារបែរមុខទៅខាងក្រោយដែលបានអនុម័ត ដែលបានដំឡើងយ៉ាងត្រឹមត្រូវទៅនឹងយានយន្ត ហើយកែតម្រូវឱ្យត្រូវនឹងរាងកាយពួកគេ។
- ទារករបស់អ្នកគួរតែស្ថិតក្នុងកៅអីសុវត្ថិភាពកុមារបែរមុខទៅខាងក្រោយរហូតទាល់តែពួកគេ ធំអង្គុយលែងត្រូវនឹងទំហំកៅអីសុវត្ថិភាពរបស់ពួកគេ។ កៅអីសុវត្ថិភាពកុមារបែរទៅក្រោយដែលអាចពង្រីកបាន (បែរមុខទៅខាងក្រោយរហូតដល់អាយុប្រមាណជា 2-3 ឆ្នាំ) មានលក់សម្រាប់ទិញប្រើប្រាស់នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី។
- ហៅអ្នកជំនាញមកដំឡើង ឬពិនិត្យមើលកៅអីសុវត្ថិភាពកុមាររបស់អ្នក។ កម្មវិធី Safe Seats, Safe Kids (កៅអីសុវត្ថិភាព កុមារមានសុវត្ថិភាព) របស់យើង ប្រើអ្នកដំឡើងដែលមានបទពិសោធន៍ និងមានការទទួលស្គាល់ដើម្បីផ្តល់ការដំឡើង និងថ្ងៃចែកពិនិត្យដោយឥតគិតថ្លៃនៅទូទាំងរដ្ឋវិចធូរ - ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ safeseatssafekids.com.au ដើម្បីកំណត់ទុកការណាត់ជួបរបស់អ្នក។

កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការងរបួសនៅពេលប្រើ ឧបករណ៍ថែទាំល្អងលោមក្មេង៖

- ប្រើទេះរុញកុមារ ឬទេះរុញទារកដែលបំពេញតាមស្តង់ដារអូស្ត្រាលី ហើយដាក់ចងទប់ទាំងអស់នៅក្រោមទេះរុញ ដើម្បីចៀសវាងកុំឱ្យវាក្រឡាប់។ ប្រើខ្សែក្រវ៉ាត់ការពារដែលបានផ្តល់ឱ្យជានិច្ច។
- ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រដាប់ដាក់ស្ពាយទារក ឬប្រដាប់កាន់យូរទារក ត្រូវប្រាកដថាធ្វើតាមក្លាស់ TICS - រឹតបន្តឹង មុខរបស់ទារកអ្នកគឺអាចមើលឃើញគ្រប់ពេល ហើយជិតល្មមមើលបាន រក្សាចង្ការបស់ទារកចេញពីទ្រូងរបស់អ្នក និងទប់ទ្រខ្នងរបស់ទារក។

ការពារទារកពីពន្លឺថ្ងៃ និងកម្ដៅ៖

- កុំទុកទារករបស់អ្នកចោលក្នុងឡានម្នាក់ឯងដោយគ្មានមនុស្សនៅមើល - សីតុណ្ហភាពក្នុងឡានអាចក្តៅជាងនៅខាងក្រៅ 20-30 អង្សាសេ។
- ស្លៀកពាក់ទារករបស់អ្នកនូវសម្លៀកបំពាក់ស្រាលៗ ដៃវែង និងមួក ស្បែករកកន្លែងម្លប់ និងប្រើឡេការពារកម្ដៅថ្ងៃសម្រាប់ទារក។