



هر نوزاد به سرعت خود تکامل پیدا می کند، اغلب با گذراندن مراحلی مشابه. نوزاد شما از بدو تولد می جنبد، ممکن است در چندین ماه اول غلت بزند و ممکن است بین سنین 4 تا 8 ماهگی شروع به نشستن کند و یاد بگیرد چهار دست و پا برود. او همچنین دست دراز کردن، گرفتن اشیا و قرار دادن آنها در دهان را شروع خواهد کرد. با بیشتر شدن تحرک نوزاد، او دسترسی به طیف وسیعتری از خطرات جراحت دیدن احتمالی در خانه تان و اطراف آن خواهد داشت، در نتیجه درک تکامل او در زمانی که رشد می کند به شما کمک می کند از تمام این مراحل لذت ببرید، در حالیکه او را ایمن نیز نگه دارید.

در خانه



از حوادث مربوط به خواب پیشگیری کنید:

- شب و روز محیط خوابیدن ایمنی را در تخت خواب نوزاد که با استاندارد استرالیایی (AS/NZS 2172:2003) مطابقت دارد یا یک گهواره، با تشکی سفت و با اندازه مناسب و ملحفه ای با اندازه مناسب فراهم کنید.
- اگر از تخت خواب نوزاد تاشو و قابل حمل استفاده می کنید، اطمینان حاصل کنید که به صورت امن قفل است و از زیرانداز نرم یا تشک های اضافی استفاده نمی شود.
- از بدو تولد، نوزاد را بر پشت با صورت و سری پوشانده نشده و به صورتی که پاهایش در پایین تخت خواب نوزاد یا گهواره قرار گیرند، بخوابانید.
- اطمینان حاصل کنید که تخت خواب نوزاد یا گهواره دور از پرده و ریسمان کرکره، موبایل ها و سایر موارد خطرناک باشد.
- هرگز از اشیای نرم مانند دور تختی ها، بالش ها، لحاف ها یا اسباب بازی های نرم در تخت خواب نوزاد استفاده نکنید یا آنها را در آن قرار ندهید.
- لباس متناسب با دمای اتاق به نوزاد بپوشانید - گرم در حد راحت، و نه بسیار گرم و نه بسیار سرد.
- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد خواباندن ایمن، لطفاً به [Red Nose](#) مراجعه کنید.

هنگام لباس پوشاندن، خفگی و سوختن را کاهش دهید:

- هرگز نوزاد خود را روی میز مخصوص تعویض پوشک یا سایر سطوح مرتفع تنها نگذارید.
- لباس هایی با برچسب خطر آتش سوزی پایین انتخاب کنید و از لباس های دارای بند، روبان یا ریسمان بلند پرهیز کنید.

هنگام حمام کردن، خطر سوختگی و غرق شدن را کاهش دهید:

- همیشه پیش از حمام کردن نوزادتان، دمای آب را چک کنید. دمای آب نباید بیش از 38 درجه سانتیگراد باشد. ابتدا وان حمام را با آب سرد پر کنید، و بعد به آن آب داغ اضافه کنید و آن را خوب مخلوط کنید. آب سرد را در آخر در شیر آب بگردانید تا شیر آب، داغ نباشد.
- به طور فعال نوزادتان را در وان حمام تحت نظارت داشته باشید و هنگامی که نوزادتان در آب قرار دارد، یک دست خود را روی او قرار دهید. 20 ثانیه و تنها چند سانتیمتر آب می توانند باعث غرق شدن نوزاد شوند؛ در اطراف آب، هرگز او را بدون نظارت یا تحت مراقبت فرزندی بزرگتر نگذارید.

هنگام شیر دادن از سوختن، خفگی و افتادن پیشگیری کنید:

- هنگام شیر دادن با شیشه شیر، همیشه دمای شیر را پیش از دادن آن به نوزاد چک کنید. مایکروویوها به صورت نامتوازن شیر را گرم می کنند، در نتیجه همیشه شیشه شیر را تکان دهید تا محتویات آن را مخلوط کنید.
- همیشه به هنگام شیر دادن به نوزاد او را تحت نظارت داشته باشید - هرگز شیشه شیر را برای او به جایی تکیه ندهید تا خودش تنها شیر بنوشد. هنگام شروع مواد غذایی جامد، مواد غذایی را با دقت پوره کنید.
- نوزاد را در صندلی بلند با کمربند ایمنی 5 بخشی محفوظ ببندید.
- همیشه برچسب های داروها را با دقت بخوانید و هرگز بیش از دوز توصیه شده به او دارو ندهید.

آماده کردن خانه تان به طور امن:

- چهار دست و پا به دور خانه بروید تا خطرات را از دیدگاه یک نوزاد ببینید، و از **چک لیست ایمنی خانه** ما استفاده کنید تا به شما کمک شود خطرات معمول را ببینید.
- برای کاهش خطرات در خانه از محصولات ایمنی استفاده کنید، از جمله تجهیزات مهارکننده میلمان، دروازه های ایمنی، محافظ های پریز برق و محافظ فر اجاق گاز.
- باتری های دکمه ای و محصولاتی که از آنها استفاده می کنند را در جایی مرتفع خارج از دسترس نوزادان نگه دارید و اطمینان حاصل کنید که محفظه باتری دستگاه ها محفوظ بسته شده اند. اگر تردید دارید که کودکی یک باتری دکمه ای را بلعیده است، سریعاً با مرکز اطلاع رسانی در مورد سموم (**Poisons Information Centre**) به شماره **13 11 26** تماس بگیرید.

- سموم (از جمله، فرآورده های شوینده، سموم دفع آفات، داروها، دستگاه های سیگار الکترونیکی و مایعات سیگار الکترونیکی) را در جایی مرتفع و خارج از دسترس در یک کمد مجهز به قفل نگه دارید. اگر فکر می کنید که نوزادی سمی را بلعیده است، سریعاً با مرکز اطلاع رسانی در مورد سموم (**Poisons Information Centre**) به شماره **13 11 26** تماس بگیرید.

- اطمینان حاصل کنید که دمای آب داغ ارسالی به شیرهای وان حمام بر 50 درجه سانتیگراد تنظیم شده باشد، دستگاه های هشدار دود در تمامی خانه نصب باشند و حین آنکه نزدیک نوزادان هستند، نوشیدنی های داغ در دست ندارند.

- اگر نوزادان دچار سوختگی یا سوختگی ناشی از آب داغ شود، لباس و پوشک را از ناحیه متأثر درآوردید و سریعاً ناحیه متأثر را برای مدت 20 دقیقه زیر آب خنک روان قرار دهید. هرگز از یخ، کره یا روغن روی سوختگی استفاده نکنید.

- دوره تنفس مصنوعی (CPR) و کمک های اولیه را تکمیل کنید و به صورت منظم این مهارت ها را به روز کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد کمک های اولیه به kidsafevic.com.au مراجعه کنید.

هنگام استفاده از لوازم اتاق نوزاد خطر جراحت دیدن را کاهش دهید:

- اگر از باونسر (صندلی لرزان) یا راکر (صندلی تاب) استفاده می کنید، از کمر بند ایمنی فراهم شده استفاده کنید و آن را روی زمین قرار دهید - هرگز آن را روی سطحی مرتفع قرار ندهید.
- به علت خطر جراحت دیدن، استفاده از واکرهای نوزاد توصیه نمی شود.
- به طور فعال نوزاد را در اطراف تمامی منابع آبی تحت نظارت داشته باشید، و استخرهای بادی، سطل ها، سطل های در دار و وان های حمام را بعد از هر بار استفاده خالی و جمع کنید.

بیرون و در خارج از خانه



نوزاد را در خودرو ایمن نگه دارید:

- نوزادان زیر 6 ماه باید از یک صندلی ایمنی تأیید شده رو به عقب خودرو استفاده کنند که به صورت صحیح در خودرو نصب شده، و به گونه ای تنظیم شده باشد تا به اندازه مناسب برای بدن نوزاد باشد.

- نوزاد شما باید تا زمانی که دیگر طبق محدودیت اندازه صندلی در آن جا نگیرد، رو به عقب بماند. صندلی های ایمنی رو به عقب با قابلیت بلند مدت تر (رو به عقب تا حدود سنین 2-3 سالگی) برای خریداری و استفاده در استرالیا موجود می باشند.

- از یک متخصص بخواهید که صندلی ایمنی فرزندتان را نصب کرده یا آن را چک کند. برنامه صندلی ایمن، کودکان ایمن (Safe Seats, Safe Kids) ما از متخصصین نصب با تجربه و دارای مجوز استفاده می کند تا در سراسر ویکتوریا خدمات نصب رایگان و روزهایی برای چک کردن صندلی های ایمنی فراهم کند - برای گرفتن وقت خود به safeseatssafekids.com.au مراجعه کنید.

هنگام استفاده از لوازم اتاق نوزاد خطر جراحت دیدن را کاهش دهید:

- از کالسکه نوزاد یا کالسکه تاشویی که با استانداردهای استرالیایی مطابقت دارد استفاده کنید، و تمامی کیف ها را در زیر کالسکه قرار دهید تا از واژگون شدن آن پرهیز کنید. همیشه از کمر بند ایمنی فراهم شده استفاده کنید.

- اگر از یک آغوشی با بند پهن پارچه ای یا آغوشی استفاده می کنید، اطمینان حاصل کنید که **مقررات TICKS** را رعایت می کنید - محکم (**tight**)، صورت نوزادان در همه زمان در معرض دید (**in view**) باشد و به اندازه کافی نزدیک (**close**) باشد که او را ببوسید، چانه نوزاد را روی قفسه سینه خود قرار ندهید (**keep off**) و پشت نوزاد حمایت (**support**) شود.

از نوزاد در برابر آفتاب و حرارت محافظت کنید:

- هرگز نوزادان را بدون نظارت در خودرو رها نکنید - دمای داخل خودرو می تواند 20 تا 30 درجه سانتیگراد داغ تر از بیرون باشد.
- لباس های سبک، آستین بلند و کلاه به نوزادان بیوشانید، سایه پیدا کنید و از کرم ضدآفتاب نوزاد استفاده کنید.

هنگام بازی کردن



خطر جراحاتی مانند سوختگی، افتادن و خفگی را کاهش دهید:

- یک ناحیه بازی ایمن به دور از بخاری ها، پله ها، مسیرهای ماشین رو، آب و سایر خطرات برای نوزاد خود ایجاد کنید. پارک بازی یا دروازه ایمنی می تواند به محدود کردن امکان دسترسی به خطرات کمک کند.

- هنگام انتخاب اسباب بازی ها، اطمینان حاصل کنید که متناسب با سن، با دوام و قابل شستشو هستند، و بخش های شکستنی که می توانند بلعیده شوند ندارند. از اسباب بازی ها با باتری های دکمه ای پرهیز کنید یا اطمینان حاصل کنید که باتری ها غیرقابل دسترسی می باشند.

- در همه زمان نوزاد را در اطراف حیوانات خانگی تحت نظارت داشته باشید. اگر نمی توانید نظارت کنید، مطمئن شوید که با حصارهایی مناسب از هم جدا هستند.

مبتخرانه حمایت شده توسط

