

افتادن از میز تعویض بچه

برای جلوگیری از افتادن بچه از میز تعویض:

- از میز تعویض مناسب استفاده کنید که هر سه طرفش لبه هایی با حداقل ارتفاع ۲۰ سانتی متر داشته باشد.
- از تشک تعویض غیر لغزنده استفاده کنید.
- هرگز بچه را تنها نگذارید - حتی برای چند ثانیه.



تکان خوردن

- هرگز نوزادتان را تکان ندهید - این کار ممکن است صدمات جدی و همیشگی ایجاد کند یا حتی باعث مرگ نوزاد شود! سر بچه نسبت به اندازه بدنش خیلی بزرگ و سنگین است. باید همیشه سر بچه را با یک دست نگه دارید، زیرا ماهیچه های گردنش به حد کافی برای خوب نگه داشتن سر قوی نیستند.
- اگر بچه را تکان دهید، سرش به جلو و عقب تکان می خورد. این کار ممکن است باعث پاره شدن رگهای خونی شود، که شاید این امر منجر به خونریزی مغزی گردد. یکی یا چند مورد از موارد زیر نیز ممکن است رخ دهد: کوری، کری، حمله، مشکلات در یادگیری، آسیب مغزی، یا حتی مرگ. حتی اگر بچه بیمار به نظر می رسد یا ناگهان تنفسش قطع می شود هم او را تکان ندهید. این کار ممکن است وضعیت را بدتر کند.
- اگر کنترلتان را از دست دادید و بچه را تکان دادید، در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید. هر گونه تأخیر ممکن است تأثیر ناگواری بر وضعیت نوزادتان داشته باشد.



احتیاط: خطر خفگی

- زنجیر تزئینی یا عروسک را بالای تخت یا کالسکه بچه آویزان نکنید یا قرار ندهید.
- مراقب باشید که بچه با مهره، آجیل یا اشیاء مشابهی که ممکن است باعث خفگی شوند بازی نکند.
- کیسه های پلاستیکی هم خطرناکند، زیرا اگر روی سر بچه کشیده شوند باعث خفگی می شوند.
- از کلاه یا لباسهای بنددار، گره دار و غیره استفاده نکنید.
- هرگز به گردن نوزاد گردنبند نپندید.

سوختگی

- سوختگی بسیار دردناک است و اثر آن همیشه باقی می ماند، چه از نظر جسمی و چه از نظر روحی. جلوگیری از سوختگی بسیار آسان است:
- نوشیدنی های داغ را باید دور از دسترس کودکان نگه داشت.
- یادتان باشد کودکان دوست دارند به رومیزی آویزان شوند و آن را بکشند و ممکن است با کشیدن فنجان یا قوری خودشان را بسوزانند.



مرگ کودک در خواب

مرگ در خواب فقط وقتی که بچه خواب است رخ می دهد. بیش از نیمی از این موارد قابل پیشگیری بوده اند. لطفاً نکته های زیر را به یاد داشته باشید:

- **بچه را روی کمر بخوابانید!** بچه باید همیشه از ابتدا روی کمر خوابانده شود. این کار خطر مرگ در خواب را به نصف می رساند!
- **نگذارید نوزادتان زیاد گرمش شود!** دمای اتاق نباید بیش از ۱۶ تا ۱۸ درجه باشد. نوزاد را در کیسه خواب قرار دهید تا نیازی به پتو، کلاه، و بالش در رختخواب نباشد.
- **اجازه دهید بچه در تخت خودش در اتاق خواب شما بخوابد.** ممکن است بچه ها در تخت والدین زود گرمشان شود. بچه باید در تخت خودش بخوابد.

مواد سمی و خورنده

- محصولات تمیزکننده منزل، قرصهای ظرفشویی، پودر لباسشویی و مانند آن را باید دور از دسترس کودکان و در یک کمد غیرقابل دسترسی برای کودکان نگه داشت، درست مانند داروها.
- هر دارویی که چند بار در روز مصرف می شود باید پس از مصرف به کمد داروی قفل شده برگردانده شود.
- سیگار، ته سیگار، و الکل باید دور از دسترس کودکان قرار داده شود. مقدار نیکوتین موجود در یک نخ سیگار برای کشتن یک کودک نوپا کافی است! اگر کودکی حدود یک سوم یک نخ سیگار را بلعید او را وادار به استفراغ کردن کنید و با پزشک تماس بگیرید!
- لطفاً به پدربزرگ و مادربزرگ و دوستانی که بچه شما نزد آنها می ماند نیز اطلاع دهید.



برق

- کابل تجهیزات برقی مانند چراغ، کامپیوتر، تلویزیون و وسایل آشپزخانه باید دور از دسترس کودکان قرار داده شود. دستگاههای برقی باید پس از استفاده از برق کشیده شوند و کنار گذاشته شوند.
- بعد از استفاده از اتو باید بگذارید در محلی دور از دسترس کودکان سرد شود و روی تخته اتو باقی نماند. کودکان می توانند به تخته اتو آویزان شوند و آن را روی خودشان بیندازند.
- در همه پریزهای برق باید قطعه محافظ کودک نصب شود.



سیگار کشیدن مضر است!

با سیگار کشیدن در دوران بارداری و پس از زایمان در نزدیکی کودک خود خطر آن به طرز قابل توجهی افزایش می یابد! لطفاً از این کار اجتناب کنید!



شیر مادر بهترین است!

بهترین کار تغذیه کودک با شیر مادر در شش ماه اول است. اگر این کار مقدور نیست، می توان شیر مادر را با یک شیر دارای فرمول خوب جایگزین نمود.

