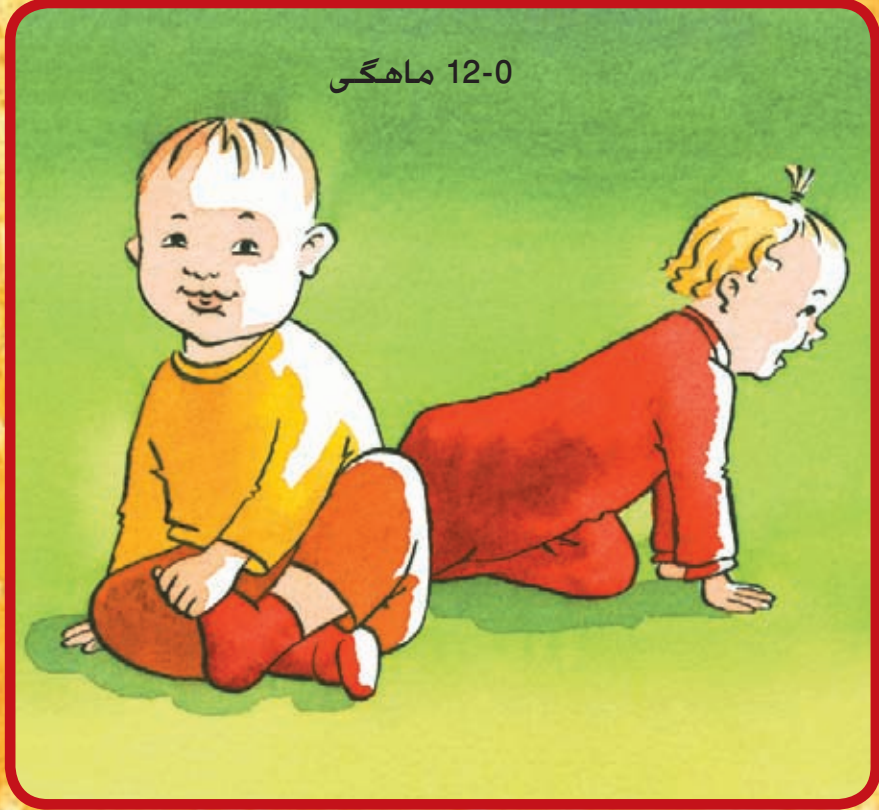


بخاطر ایمنی ...

12-0 ماهگی



مشاوره ایمنی کودکان

برای والدین کودکان

بین 0 تا 12 ماهه

© 2005 نویسندگان و Förlagshuset Gothia AB

ISBN 91-7205-464-6

بخاطر ایمنی... توسط متخصصین مراقبت از کتک اولاً ایندستدت و مونیکا دوزا در آلمن بخش استکهلم بازننگری و بهنگام گردیده است. محتوی متن جهت صحت و دقت توسط آژانس مصرف کنندگان سوئد بررسی گردیده است.

نسخ قبلی با عنوان مشابه آلمن محیط زیست کودک یا آمیودسمن کودکان چاپ گردیده بودند.

اعلامیه حق چاپ و نشر: ولید مجدد محتویات کامل این جزوه یا بخشی از آن بدون اجازه ناشر. Förlagshuset Gothia AB, Stockholm با توجه به قانون حفاظت کپی رایت ممنوع می باشد. این مورد به متن و تصاویر و تمام اشکال تولید مجدد هم اعمال می گردد.

ویراستار: آنا-لنا پرسن

جلد. تصاویر و طراحی گرافیکی: ماری کاس من

ویرایش اول. برداشت اول 2005

چاپ: گرافیسکا پونتکن. واکسیو 2005

این جزوه روی کاغذ مناسب با محیط زیست چاپ شده است.



FÖRLAGSHUSET GOTHIA

POST Box 15169, 104 65 Stockholm

KUNDTJÄNST 08-462 26 70 FAX 08-462 03 22

info.gothia@verbum.se www.gothia.nu



برای والدین کودکان (0 تا 12 ماهه)

ولی یک کودک بودن لذت بخش است. اما این کار می تواند بسیار سخت باشد. داشتن مسئولیت دائم یک فرد جوان که کاملاً به شما وابسته است می تواند ناگهان زندگی شما را تغییر دهد. کودک شما در عمل نمی تواند نیازهای خودش را بیان کند - شما اولین کسی هستید که می تواند آنچه که او می گوید را درک کند. بتدریج، شما یاد خواهید گرفت که صدای گریه "گرسنه ام!" با صدای گریه "خسته ام!" یا "تنها هستم!" فرق می کند.

بعنوان ولی کودک، نگران بودن بخاطر سلامت بچه کاملاً طبیعی است
آیا وزن بچه به مقدار کافی افزایش یافته است. آیا وی قولنج کرده است یا سرما خورده است و غیره--
اما آیا تشخیص داده اید که بالاترین خطری که کودکان را تهدید می کند مربوط به تصادفات و اتفاقات می شود؟ یا اینکه اتفاقات بطور معمول مستقیماً به رشد کودک بستگی دارد؟

کودک شما در نوع خود منحصر به فرد است

کودک شما در نوع خود منحصر به فرد است. و شما به عنوان ولی، آگاهی منحصر به فردی از کودک خود می‌باشید که هیچکس از آن آگاه نمی‌باشد. علی‌رغم این مطلب، رشد طبیعی کودک شما می‌تواند منجر به بروز اتفاقات گردد-کودک شما ناگهان می‌تواند کاری را انجام دهد که روز قبل قادر به انجام آن نبود.

رشد کودک شما از یک الگوی ثابت پیروی می‌کند و بصورت پریشی و جهشی رخ می‌دهد. اما زمان دقیق این موارد برای هر کودک متفاوت می‌باشد و بطور کل به خلق و خو و طبیعت وی بستگی دارد. برخی از کودکان سریع شروع به حرکت می‌کنند و بسیار زود یاد می‌گیرند که بایستند یا راه روند. در حالیکه برخی دیگر نگاه و آزمایش می‌کنند و قبل از متحرک شدن شروع به تولید صدا می‌کنند. و این رفتن آنان از یک مرحل رشد به مرحله دیگر زمانی است که آنان در معرض اتفاقات قرار می‌گیرند.

مطالب ارزشمند برای بخاطر سپردن

هدف این کتابچه آگاه کردن شما از ریسک اتفاقات و تصادفات جدی است. در چند ماه نخست فرزندداری، هنگامی که شما ممکن است بیشترین حالت اضطراب و بی‌خبری را داشته باشید، اتفاقات بندرت رخ خواهند داد. در ابتدا، کودک شما قادر به کنترل حرکات خود نمی‌باشد. بنابراین بیشترین خطرات در این مرحله سقوط و خفگی می‌باشند. بنابراین تفکر در مورد انواع روشهای مراقبت از کودک جهت اطمینان از عملی بودن و ایمن بودن آنان تا سر حد امکان ارزشمند می‌باشد.



میزهای عوض کردن



میز عوض کردن مکان بسیار مهمی است، و اگر روی آن چیزی برای نگاه کردن، مانند تلفن همراه، گیاه آویزان، یا جعبه موسیقی که صدای ملایمی داشته باشد، بسیار بهتر خواهد بود. از یک میز محکم که دارای فضای کافی برای تمامی مواردی که برای مراقبت از کودک بدان نیاز دارید، باشد استفاده کنید. بهتر خواهد بود اگر به آب هم دسترسی داشته باشید.

لزوماً نیاز ندارید که یک میز جدید بخرید - میز فقط باید به اندازه کافی بزرگ باشد تا بتوانید بچه را روی آن بدون اینکه بیافتد به بغل بخوابانید. چنانچه میز سه طرف خود جهت حفاظت دارای لبه باشد هم مفید خواهد بود.

مطمئن شوید که قبل از قرار دادن کودک روی میز تعویض همه چیزهایی که بدان نیاز دارید را آماده کرده اید.

کودک‌دانی که تازه دنیا آمده اند اغلب بسیار تکان می‌خورند. و بعد از چند ماه شروع به غلت زدن کرده و سعی می‌کنند به اطراف حرکت کنند. بنابراین در این مرحله شما نیاز دارید تا مراقبت بیشتری را به عمل آورید.

هرگز کودک خود را روی میز عوض کردن تنها نگذارید - حتی برای یک ثانیه.

کودک شما می‌تواند به یک صدای بلند واکنش نشان داده و ناگهان تمام بدن خودش را تکان داده و باعث شود تا از روی میز سقوط کند. یک قانون ساده این است که همیشه یک دست خود را روی کودک قرار دهید. اگر باید میز عوض کردن را ترک کنید، همیشه کودک را با خود ببرید یا آن را روی پتویی در کف اتاق قرار دهید.

متأسفانه کودکان از روی میز تعویض هنگامی سقوط می‌کنند که فردی که کودک را عوض میکند به پایین خم شده تا چیزی را از روی کف اتاق برداشته یا بطرف چیزی برود.

یک راه مطمئن برای جلوگیری از سقوط کودک از میز جابجا کردن منطقه عوض کردن به روی زمین می‌باشد.

حمام دادن



حمام کردن زمانی برای لذت بردن از با هم بودن، خوش گذراندن و بازی استنه فقط برای شستن بچه، هیچ چیز مانند آب بازی شادمانه بچه در آب نیست. تقریباً همه کودکان آب و حمام کردن را دوست دارند.

این هم خوب است اگر در وان خود با بچه حمام کنید یا اجازه دهید تا برادران و خواهران بزرگتر با کودک حمام کنند، البته در حضور یک بزرگتر.

همیشه مراقب باشید که درجه حرارت آب را بررسی کنید تا مطمئن شوید که آب بیش از حد داغ نمی باشد. این کار را می توانید با استفاده از یک دماسنج حمام انجام دهید. اما با فرو بردن آرنج خود دوباره کنترل کنید. آب باید ولرم باشد. دستان شما آنقدر حساس نیستند که درجه حرارت آب را آزمایش کنند.



صبر کنید تا آب به مقدار کافی جمع گردد و قبل از قرار دادن کودک در آن آب ولرم باشد. کودک را با یک دست خود که زیر سر و شانه های وی قرار داده اید. حمایت کنید و همیشه دست خود را محکم در اطراف بالای بازوی وی قرار دهید.

استفاده از صندلی حمام

هنگامی که کودک شما برای نشستن در وان به اندازه کافی بزرگ شده باشد. می توانید از یک صندلی حمام استفاده کنید.

شما می توانید از صندلیهای حمام که با استفاده از سربهای مکنده به وان می چسبند استفاده کنید و کودک را در آن بنشانید. هرگز کودک را تنها در حمام رها نکنید. حتی اگر از صندلی حمام استفاده می کنید. ممکن است سربهای مکنده صندلی شل شوند و باعث سقوط کودک با دهان و دماغ به زیر آب گردیده و وی غرق شود.

البته، شما هرگز نباید کودک را تنها در حمام رها کنید. یک کودک می تواند در آبی به ارتفاع 10 سانتی متر آب غرق شود.

تخت بچه

یک کودک زمان زیادی را در تخت می گذراند. و بدین خاطر انتخاب تخت مناسب بسیار اهمیت دارد. برای شروع، کودک را می توان در یک سبده یا یک گهواره خواباند. اما شما بزودی نیاز خواهید داشت تا آن را با یک تخت تعویض کنید. هنگامی که کودک شروع به برگشتن می کند. خطر سقوط وی افزایش می یابد چون سبدها اغلب به مقدار کافی ثابت و استوار نمی باشند.



مکن است بخواهید که از همان ابتدا با یک تخت که دارای پایه ای که می توان آن را بالا یا پایین برد شروع کنید. این نوع تخت را می توان تا زمانی که کودک سه ساله شود استفاده کرد.

تختهایی که مطابق با مقررات ایمنی لازم می باشند باید دارای نشان EN 716 همراه با استانداردهای

ایمنی و اطلاعات شناسایی باشند.

اگر شما از یک تخت دست دوم استفاده می کنید، مطمئن شوید که هیچکدام از اتصالات چسب دار آن فرسوده نشده باشد که منجر به شل شدن آن گردد و همچنین تمام تخت کامل و سالم باشد. وجود یک میله حفاظتی ابر دار پوشیده شده با پارچه برای کودک بسیار مناسب خواهد بود. همچنین این کار باعث جلوگیری از گیر کردن دستان و پاهای کودک هنگامی تکان خوردن در خواب می گردد. با این وجود، میله حفاظت کننده باید به مقدار کافی کم ارتفاع باشد (حدود 20 سانتی متر ارتفاع) تا باعث مسدود کردن دید کودک از بیرون تخت نگردد. میله حفاظت کننده را به انتهای تخت وصل کنید تا در بالای تشک شل نباشد.

فاصله بین نوارها در طرفین باید بیم 5/4 تا 5/6 سانتی متر باشد. در پایه تخت، حداکثر فاصله بین تخته ها باید 5/2 سانتی متر باشد. در غیر این صورت خطر گیر کردن پا یا دست کودک در بین آنان وجود دارد. بررسی کنید که قاعده و پایه های تخت محکم وصل شده باشند. طرفین باید حداقل 60 سانتی متر از کف تخت تا پایین ترین بخش بدون احتساب تشک ارتفاع داشته باشند.

اگر تخت چرخدار است، یا باید دارای دو پایه چرخدار و دو پایه بدون چرخ باشد یا چهار چرخ داشته باشد که دو تای آنها قابل قفل شدن باشد.

اگر شما از محافظ تشک پلاستیکی استفاده می کنید، روی آن یک ملافه بکشید تا از خطر خفگی جلوگیری به عمل آورید.

مقررات ایمنی در مورد تختهای قابل حمل هم اعمال می شود.

تخت را در محلی قرار دهید که پریزهای برق، بند پرده و سیمهای سیار خارج از دسترس کودک قرار داشته باشد. برای اطلاعات بیشتر، از سایت اینترنتی آژانس مصرف کنندگان سوئد بازدید کنید:

www.konsumentverket.se

قرار دادن اشیاء در دهان

یکی از روشهایی که کودکان بوسیه آن محیط اطراف خود را می شناسند، قرار دادن اشیاء در دهان و مکیدن یا گاز گرفتن اشیاء برای درک کیفیت آنان می باشند. قرار دادن اشیاء در دهان قبل از اینکه بتوانند اشیاء را بطور صحیح بگیرند، یک واکنش خودکار از طرف کودکان می باشد.

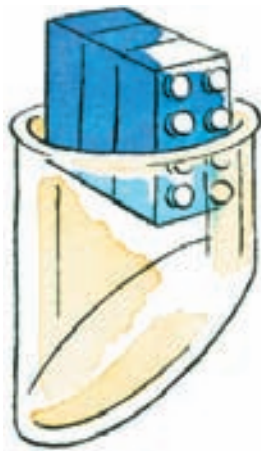


همیشه کنجکاو و سرعت کود کان افزایش می یابد، محض اینکه آنان بتوانند روی زمین حرکت کنند، بدون کمک بنشینند، به این سو و آنسو حرکت کنند، بخزند، بایستند و خود اشیاء کوچک را برداشته و در دهان خود قرار دهند، خطر خفگی بیشتر خواهد بود.

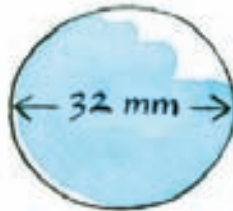
در این زمان، هماهنگی دست و چشم هم بهبود خواهد یافت. کودکان اشیاء را می بینند - شامل اشیاء کوچک هم می شود. آنها شروع به گرفتن اشیاء می کنند، ابتدا با هر دو دست و در همان حال با تمامی دست، سپس اشیاء را با شست و انگشت اشاره یک دست خواهند گرفت.

در سن نه یا ده ماهگی، برخی از کودکان هم می‌توانند اشیاء را با کمک شست و انگشت اشاره گرفته و اشیاء کوچک را برداشته و مستقیم در دهانشان قرار دهند. برای مثال، کودکان اغلب می‌توانند بادام زمینی را در دهانشان قرار دهند که می‌تواند توسط ششهای آنان بلعیده شود و باعث بروز آسیب و جراحت گردد.

سیلندر آزمایش



آژانس مصرف‌کنندگان سوئد یک سیلندر پلاستیکی ساخته است که اندازه آن مشابه گلوله یک کودک سه ساله است. یعنی قطر آن حدود ۳/۲ سانتی‌متر است. شما باید مراقب هر چیز کوچکی که وارد سیلندر می‌شود باشید چون آن شیء خطر خفگی ایجاد می‌کند.



شما می‌توانید این سیلندر را از طریق آژانس مصرف‌کنندگان سوئد سفارش دهید.

گول زنگ‌ها (پستانک) و سر شیشه‌ها

مراقب نحوه استفاده کودک از پستانک و سر شیشه‌ها باشید. اگر کودک شما می‌خواهد تمام گول زنگ را در دهان خود قرار دهد، یک گول زنگ بزرگتر انتخاب کنید. اگر این وسایل مطابق مقررات ایمنی باشند، بسته بندی آنان باید دارای علامت EN 1400 باشد. اگر از پستانک استفاده می‌کنید، هر بار که آن را به کودک می‌دهید، محکم بودن آن را هر با کشیدن پستانک امتحان کنید. شما می‌توانید سر شیشه‌ها را هم به همین طریق امتحان کنید. شما می‌توانید از چند پستانک و سر شیشه در یک زمام استفاده کنید. با این وجود، شما هرگز نباید آنها را در ماشین ظرف‌شویی بشوید، چون باعث شکنندگی آنان می‌شود. پستانکها و سرشیشه‌های آسیب دیده را دور بریزید. از ظرف پستانک برای نگهداری آن استفاده کنید. اما هرگز آن را با استفاده از یک روپان یا نخ دور گردن کودک نبندید چون این کار باعث ایجاد خطر خفگی می‌شود.



کالسکه و روروتک



هنگامی که یک کالسکه یا روروتک نو یا دسته دوم را خریداری می کنید باید به نکات زیادی توجه داشته باشید. الزامات مهم در این باره عبارتند از ایمنی، ثبات و ترمزهای خوب. به www.konsumentverket.se برای راهنمایی مناسب در مورد مواردی که باید به آنان در هنگام خرید کالسکه یا روروتک به آن توجه داشته باشید، مراجعه کنید. این وسایل باید تحمل استفاده هر روزه در یکسالگی کودک را داشته باشند-این بدین معنی است که باید برای شرایط برفی و خیس و روزهای آفتابی مناسب باشند.

نکاتی که باید به آنان فکر کرد

- ♦ کالسکه های تاشو و صندلیهای قرقره دار باید دارای گیره اضافه برای جلوگیری آنان از تا شدن تصادفی باشند. بطور منظم کار کرد گیره را بازبینی کنید.
 - ♦ ترمزها باید به راحتی در دسترس باشند.
 - ♦ بررسی کنید که بدنه کالسکه بطور صحیح به شاسی وصل شده باشد.
 - ♦ در مورد صندلیهای قرقره دار، سر کودک نباید از بین کلاهک و حمایت پشت در زمان تا شدن حمایت پشتی و زمانی که کودک دراز کشیده است، بیرون آید. حمایت سر در صورتی که صندلی با چیزی برخورد کند باعث حفاظت می شود.
 - ♦ مطمئن شوید که پره های سرپوش در طرفین دارای حفاظت مناسب جهت جلوگیری از گیرکردن انگشتان کوچک می باشند.
 - ♦ ایده خوبی است اگر یک سبد محکم برای قرار دادن اشیاء سنگین به کالسکه وصل شود. چون ممکن است کالسکه در صورتی که کیسه های سنگین از دسته آن آویزان گردد، واژگون شود.
- از هل دادن کالسکه یا صندلی های قرقره دار در زمان عبور از خیابان خودداری کنید چون ارتفاع آنان برای مشاهده رانندگان بسیار کم است. این یک خطر خاص در مورد ماشینهای پارک شده می باشد. صندلی ها را از آگروز خودرها دور نگاه دارید چون کودک ممکن است هم سطح آگروز خودرو نشسته باشد و از آگروز دود خارج شود. کودکان در حال رشد بیشتر در معرض تاثیرات سمی دود آگروز نسبت به بزرگسالان می باشند.
- هر بار که کالسکه را متوقف می کنید ترمزها را بکشید. اگر شما در شیب توقف می کنید، کالسکه را در جهت عرض شیب قرار دهید که تا سر حد امکان تراز باشد. هرگز روی ترمزها برای نگهداری کالسکه در اتوبوس حساب نکنید - چون ممکن است کالسکه هنگام تکان خوردن خودرو به اینطرف و آن طرف، حرکت کند.
- بررسی کنید که کالسکه دارای سایه بان باشد و ایده جالبی است اگر چند عدد آفتابگیر اضافه هم وصل شود.

نکاتی دیگری که باید به آنان فکر کرد

- ♦ هنگامی که روکش کشیده شده باشد زیر آن می تواند بسیار داغ شود. درجه حرارت زیر آن را با دست خود احساس کنید.
- ♦ از یک توری برای حفاظت از کودک خود در مقابل نیش حشرات استفاده کنید. توری را محکم نصب کنید تا کودکتان نتواند آنرا کنشیده و در دهان خود فرو برد.
- ♦ اگر شما چیزی را روی روکش آویزان می کنید تا کودک به آن نگاه کند. چیزی را انتخاب کنید که بزرگ باشد تا کودک نتواند آن را در دهان خود قرار دهد. مطمئن شوید که طناب با دوام بوده و محکم بسته شده است. و طول آن بیشتر از 30 سانتی متر نباشد تا کودک بتواند آنرا در دست بگیرد.
- ♦ تمام کودکان در تمامی اوقات فعال هستند. بنابراین تسمه کودکان ضروری است.

نشستن با ایمنی

شما می توانید از یک گهواره متحرک از زمان نوزادی برای کودک خود استفاده کنید. کودک شما بدین وسیله دید بهتری از محیط اطراف بدست می آورد. هنگامی که کودک در گهواره قرار داده شود. هر قدر که کوچکتر باشد باید در هر نوبت مدت زمان کوتاهتری را در گهواره بسر برد. شما "زبان" کودک خود را بسرعت یاد می گیرید. و قادر خواهید بود که بگویید که چه مقدار برای وی کافی است.



بسیاری از والدین از یک حمل کننده کودک که در اتومبیل استفاده می شود برای نشاندن وی در خانه استفاده می کنند. با در نظر گرفتن تمامی این موارد. این مهم است که وی برای مدت زیادی بدون تغییر وضعیت نشاننده نشود. شما می توانید در مورد حمل کننده کودکان و صندلیهای کودکان در صفحه 19 مطالب بیشتری بیابید.

هرگز گهواره خود را در میز مرتفع قرار یا جای مشابه قرار ندهید - اگر کودک شما لگد زند یا حرکت کند. صندلی می تواند حرکت کند و روی زمین بیافتد. هنگامی که بچه بزرگتر شد و توانست با کمک خود بنشیند. می تواند در کنار میز ناهار در صندلی بلند بنشیند. برای شروع. قرار دادن چند متکا برای حمایت می تواند مفید واقع شود. یک صندلی بلند باید ثبات داشته و روی کف محکم قرار گیرد. هرگز کودک را بدون توجه در صندلی بلند قرار ندهید - کودک ممکن است بلند شده و سقوط کند. یا پای خود را روی میز قرار داده و باعث واژگون شده صندلی گردد.

شما می توانید از بستهای ویژه برای ثابت نگاه داشتن صندلی بلند استفاده کنید. اگر کودک شما بطور خاصی فعال است. می توانید از یک تسمه استفاده کنید. با این وجو. خود تسمه هم می تواند به نوبه خود خطرناک باشد چون کودک ممکن است در آن گرفتار شده و در آن گیر کند.

اگر شما از صندلی استفاده می کنید که از میز آویزان است، صندلی باید محکم به یک میز ثابت بسته شود تا برای استفاده ایمن باشد. از این نوع از صندلی هرگز نباید برای کودکانی که وزن آنان بیشتر از 15 کیلو است استفاده شود.

حمل کننده های کودک

حمل کننده های کودک روش مناسبی برای قرار دادن کودک در نزدیکی پدر یا مادر می باشد. کودک ریتم قدم زدن زمانی که رحم قرار داشت را تشخیص داده و بویهای آشنا را هم تشخیص می دهد و احساس امنیت می کند. شما می توانید از حمل کننده های کودک از سن کم استفاده کنید. کودک باید در ارتفاع بالا در تسمه قرار داده شود تا وزن وی بطور صحیح روی پشت و شانه های شما تقسیم شود.



مدلی که خود بتوانید کودک را بسادگی در تسمه قرار دهید، انتخاب کنید. یک کودک خردسال باید رو در روی شما در تسمه قرار داده شود. بیاد داشته باشید که باید حمایتی برای سر کودک هم وجود داشته باشد. به صدای کودک در زمانی که دیگر وی مایل به نشستن در حمل کننده نیست گوش دهید.

به محض اینکه کودک بزرگتر شد- از حدود شش یا هفت ماهگی به بعد- یک کوله پشتی حمل کننده کودک می تواند برای قدم زدن در جنگل یا سایر مسافرتها مفید واقع شود.

قهوه و چای

اغلب ما کودک را روی پا یا زانوی خود می نشانیم. اما بیاد داشته باشید که هرگز در زمانی که کودک را روی پای خود نشانده اید، نباید نوشیدنی داغ مانند قهوه یا چای بنوشید! اینکار برای کودک یک خطر واقعی جهت تاول زدن و سوختگی می باشد.



همانطور که می دانید، کودکان خردسال می تواند ناگهانی و بسرعت تکان بخورند، و با تمام بدن خود خصوصاً با دستهایشان حرکت کنند. شما هیچ راهی برای پیشگیری این حرکات ناگهانی در دست ندارید. روشی که بوسیله آن کودک را در هنگام نشستن روی پایتان حمایت می کنید بدین معنی است که وی زمانی نسبتاً طولانی در دست دشاته و با تکان دادن دستها می تواند نوشیدنی شما را بریزد و باعث سوختگی یا تاول زدن خود گردد. به دوستان و خویشاوندان خود هم در باره این مسئله توضیح دهید.

و از رومیزی هایی که آویزان هستند هم اجتناب کنید - کودک شما می تواند آنها را هم بکشد.

پلکان



بحض اینکه کودکان بتوانند حرکت کنند. بالا و پایین رفتن در پلکان درونمایی هیجان انگیز برای کودک خردسال می باشد. آنها بالا رفتن را بسیار زودتر از پایین آمدن یاد می گیرند. بهترین احتیاط ایمنی برای جلوگیری از سقوط از پلکان استفاده از دروازه پله در انتهای پلکان و در بالای آن می باشد.

در بالای پلکان. داشتن یک دروازه پلکان که بتوان آن را محکم به دیوار پیچ کرد. کاملاً ضروری است. هرگز از دروازه فشاری در بالای پلکان استفاده نکنید چون ممکن است در صورت فشار دادن کودک در جای خود باقی نماند.

- ♦ طبق استانداردهای ایمنی. حداقل ارتفاع دروازه باید 65 سانتی متر از کف اتاق در صورت نصب شدن بر اساس دستورالعملهای سازنده. باشد.
 - ♦ فاصله بین میله های دروازه باید بیشتر از نه سانتی متر نباشد و میله عرضی هم روی آن قرار نگرفته باشد که کودک بتواند از روی آن بالا رود.
 - ♦ دروازه باید بطرف داخل باز شود - نه بطرف پلکان - و باید دارای بست در بیرون خود باشد.
- در انتهای پلکان شما می توانید از یک تکه تخته مزونیت بجای دروازه پلکان استفاده کنید. تخته باید کاملاً دو تا سه پله را بپوشاند و طرف صیقل داده شده آن هم رو به بیرون باشد. اگر کودک شروع به بالا رفتن کند. به سمت پشت خواهد افتاد.
- اگر دروازه پله برای اتاقهایی که نمی خواهید کودک آنان را بررسی کند استفاده شود هم مفید واقع خواهد شد.

پریزها و کابل های برق



روی زمین بهترین محل برای بازی است. بنابراین بررسی کف زمین و یک سطح بالاتر از آن مهم می باشد. از هر گونه کابل سرگردان اجتناب کنید چون خطر کشیده شدن آن بتوسط کودک و در دهان قرار دادن و گاز زدن آن وجود دارد.

کابل اطوی لباس اغلب آویزان است. اگر کودک کابل را بکشد. اطوی داغ ممکن است سقوط کرده و روی کودک بیافتد. کتریها ممکن است دارای کابلهایی باشند که بسیار طولانی بوده و از لبه میز آویزان شود. با این وجود. مدلهایی که اکنون در دسترس می باشد دارای کابل های جمع شونده است. در مورد سایر کابل های آویزان مانند چراغهای رومیزی هم فکر کنید.

کابل های برقی سرگردان که به پریز وصل شده اند اما به دستگاه وصل نگردیده اند خطرناک می باشند. اگر کودک سیم را بکشد. می تواند باعث سوختگیهای داخلی شدید گردد.

مطمئن شوید که از روکش پریز هم در خانه خود استفاده می کنید. اما بیاد داشته باشید که این پریزها کاملاً حفاظت شده در برابر کودک نمی باشند! برخی از کودکان سعی می کنند که آنها را بردارند حتی اگر زمانی هم بطول انجامد. و روکشهای پریز ممکن است بدون اینکه دیده شود معیوب

باشند.

هر نوع سوزن یا ابزارآلات کوچک که کودک می تواند در پریز فرو کند را کنار بگذارید. هر گونه اتفاقی که مربوط به برق باشد می تواند بسیار جدی باشد.

هرگز اجازه ندهید که کودکان با پریز برق بازی کنند حتی اگر آنها دارای روکش باشند.

برای اطلاعات بیشتر در مورد ایمنی برق، از سایت اینترنتی هیئت ملی ایمنی برق سوئد بازدید کنید:

www.elsak.se

بلند شدن... افتادن ... دوباره بلند شدن...

زمانی که کودک می تواند بایستد و راه رود دنیای جدیدی برای وی گشوده می شود. این کار برای وی اشتیاقی جدید جهت کشف محیط اطراف بوجود می آورد. قبل از اینکه کودک بتواند بلند شود و با ثبات بایستد، دفعات زیادی می افتد و می تواند سر خود را به گوشه های تیز در هنگام بلند شدن مجدد بزند. بنابراین استفاده از حفاظهای گوشه می تواند مفید واقع گردد. خصوصاً اگر گوشه



های سخت و تیز در مکانهایی که کودک مدت زیادی در آن بسر می برد وجود داشته باشد.

کودکان سالم هنگامی برای راه رفتن آمادگی داشته باشند. شروع به انجام این کار می کنند. تمرین راه رفتن می تواند نوع روش مهمی برای تعامل بین کودک و والدین باشد بنابراین استفاده از رورونک ضروری نیست. در واقع، این وسایل می تواند خطراتی را برای کودک ایجاد کند. چون کودک ممکن است بسادگی روی پله ها یا لبه های فرش واژگون شده یا از پلکان سقوط کند.

رادیاتورها

هنگامی که کودک برای ایستادن تلاش می کند، خود را با استفاده از محیط اطراف حمایت می کند. اگر در اطراف رادیاتوری وجود داشته باشد، کودک ممکن است از آن به عنوان حمایت استفاده کند. بنابراین داغ نبودن بیش از حد رادیاتورها مهم می باشد.



بسیاری از رادیاتورهای برقی می توانند بسیار داغ شوند، و کودکان را دچار سوختگی شدید کنند. اگر شما می توانید درجه حرارت رادیاتور را حدود 60 درجه سانتی گراد نگاه دارید، به حفاظت رادیاتور نیاز دارید. در مورد رادیاتورهای برقی، فقط حفاظهای خاصی می تواند استفاده شود. با سازنده رادیاتور یا فروشنده برای اطلاعات مربوط به نوع رادیاتور مورد نیاز تماس بگیرید.

بسیاری از رادیاتورهای آبی دارای لبه های تیزی می باشند که نیاز به محافظ دارند.

آشپزخانه

آشپزخانه پر از بوها و اصوات هیجان انگیز می باشد و مکانی جالب برای یک بچه کوچک است. خانواده زمان زیادی را در آنجا می گذرانند بنابراین کودک شما می خواهد در آنجا بازی کند. و آشپزخانه پر از لوازمی مانند درب ماهی تابه و قاشقهای چوبی است که کودکان عاشق بازی کردن و ایجاد صدا با آنان می باشند. بنابراین شما می توانید کمد پایین را بدون هیچ دستگیره ای مانند این بسازید که کودک نتواند با آن بازی کند.



اما هنگامی که کودک شما ایستادن را یاد می گیرد، می تواند کنشوهایی که دارای لوازم نامناسب برای بازی هستند را بیرون بکشد. شما می توانید قفلهای و چفتهای مناسب را در آشپزخانه کار بگذارید. در صورتی که امکان داشته باشد، شما همچنین می توانید کنشوها را با بستن یک نخ از میان دستگیره ها محکم کنید.

اجاق می تواند وسوسه هیجان انگیزی برای کودکان داشته باشد.

نکاتی که باید به آنان فکر کرد

- ♦ اجاق باید با استفاده از یک دستگاه ضد واژگون شدن به دیوار وصل شود تا در صورتی که کودک از درب اجاق بالا رود برنگردد.
- ♦ از یک درپوش مناسب برای جلوگیری دسترسی کودک به ماهیتابه استفاده کنید. حتی روی درپوشهای سرامیکی را می توان با درپوشهای حفاظتی پوشاند.
- ♦ همیشه مطمئن شوید که دستگیره ماهیتابه را رو به داخل چرخانده اید و از نگهدارنده فیلتر اضافه استفاده کنید تا امکان واژگون شدن آن وجود نداشته باشد.
- ♦ همیشه پیاد داشته باشید که بشقابهای داغ ممکن است به زمان طولانی برای خنک شدن نیاز داشته باشند.
- ♦ بررسی کنید که درب اجاق عایق است تا کودک شما نتواند خود را بسوزاند. در غیر این صورت، باید از حفاظت کننده درب اجاق استفاده کنید..



مواد سمی

داروها و مواد شیمیایی

داروها دارای خطر مسمومیت می باشند و باید همیشه در کابینت داروی قفل شده ذخیره شود. این در مورد داروهای رو میزی مانند مکملهای آهن و مسکنها هم اعمال می شود. اگر شما داروها را در کیف خود نگاه می دارید، آن را از دسترس کودک دور نگاه دارید. و کیفهای مهمانان را هم فراموش نکنید!



مواد شیمیایی خطرناک مانند محصولات پاک کننده قوی را باید همیشه در یک کمد قفل شونده ذخیره کرد. هرگز فراموش نکنید که محصولات پاک کننده را از دسترس دور نگاه دارید. حتی برای زمان



پودرهای
ظرفشویی
سوزش آور می
باشند و برخی از
آنان جداً خورنده
می باشند.
بنابراین شما
باید مطمئن
شوید که
باقیمانده آنان
در ماشین ظرف
شویی وجود
نداشته باشد.

کوتاه مانند زمانی که به تلفن جواب می دهید. برای بروز اتفاق فقط یک لحظه کافی است.

برخی از مواد خانگی قوی فقط می توانند در بسته بندی حفاظت شده در برابر کودک به فروش رود که باز کردن آنها برای کودک سخت می باشد. اما این بدین معنی نیست که بسته بندی کاملاً در برابر کودک حفاظت شده است - این کار فقط باز شدن آنان توسط کودک را قدری طولانی تر می کند. بیاد داشته باشید که مایعات روشن کردن آتش می توانند یک خطر جدی برای کودک شما باشند چون کودکان می توانند بسادگی آنان را در ششهای خود فروبرند و باعث التهاب شیمیایی شش گردند.

سیگار

اگرچه ریسک مسموم شدن توسط سیگار نسبتاً کم تصور می شود. اما بسیاری از والدین در این مورد نگران می باشند. بعنوان یک قانون کلی. همیشه محصولات دخانی را در کمد مرتفع که دور از دسترس کودکان قرار داشته باشد قرار دهید و فوراً زیر سیگارها را خالی کنید.



پنجره ها

حتی اگر کودک شما هنوز برای بالا رفتن از صندلی بسیار کوچک است. اطمینان از وجود چفت و بست پنجره که باز کردن آنان را برای کودکان سخت تر کند ارزشمند می باشد. آنها بالا رفتن را زود آغاز می کنند و در این کار سریع و سریعتر می شوند.



هیچ بست و قلابی کاملاً ایمن نمی باشد. اما باز کردن آنان توسط کودک را قدری طولانی خواهد نمود.

اسباب بازیها

هنگامی که کودک گرفتن. پرتاب کردن و ضربه زدن به اشیاء را فرا می گیرد. شروع به لذت بردن از اسباب بازی می کند. از دوران طفولیت. کودکان رنگها و صداها را تحریک کننده می بینند.



بازی کردن با هر چیز

کودکان با هر چیز که در خانه بدست آورند بازی می کنند. بازی کردن روش کودک برای یادگیری است. و "اسباب بازی" که وی پیدا می کند می تواند وی را برای مدت طولانی سرگرم کند. امتحان کردن مواد مختلف و آزمایش اینکه چه کاری می توان با آنان انجام داد برای رشد کودک مهم می باشد. اجازه دادن به کودک برای بازی با "هر چیز" به میزان قابل توجهی قضاوت در مورد مناسب بودن و نبودن آن نیاز دارد. هنگام بازی با اشیاء چیزی ممکن است شکسته شود و به کودک شما قدری صدمه زند. اما اطمینان از اینکه اشتیاق کودکان جهت کشف اشیاء تحت تاثیر قرار نگرفته است از اهمیت بیشتری برخوردار است.

صندلیهای بازی و رورونکها که می توان آنها را روی پله ها برد ممکن باعث بروز خطرات جدی شوند.

اسباب بازیهای خطرناک

استانداردهای ایمنی خاصی برای اسباب بازیها وجود دارد که ایمن بودن آنان برای بازی کودکان را تایید می کند. نشان CE نشاندهنده این است که حداقل مقررات ایمنی ملاحظه شده است.

اسباب بازیهای خطرناک بیشتر آنانی می باشند که می توان آنها را با کشیدن به قطعات کوچکتر تبدیل نمود یا دارای لبه ها و گوشه های تیز می باشند. هیچ قطعه کوچکی نباید آنقدر ریز باشد که کودک بتواند آن را گاز زده یا آنرا با کشیدن جدا کند. همچنین اسباب بازی نباید دارای قطعات کوچک باشد که بتواند خطر خفگی ایجاد کند. اسباب بازی را با کشیدن، درست مثل آزمایش پستانک یا سرشیشه، امتحان کنید.

نخهای بلند و روبانهایی که کودک می تواند آنها را گرفته و دور گردن خود بتایاند را بررسی کنید.

اسباب بازیهایی که برای کودکان بزرگتر ساخته شده اند باید دارای علامت "Ej lämplig för barn under 3 år" (نامناسب برای کودکان زیر سه سال)، همراه با یک توضیح مختصر باشند.

بسته بندی را بخوانید. اکنون علامتی را می بینید که معنی آن این است که اسباب بازی برای کودکان زیر سه سال مناسب نمی باشد.




این موارد نباید بلندتر از 22 سانتی متر باشند.

توپ کودکان زیر سه سال باید قدری بزرگتر از یک توپ گلف باشند تا در دهان آنها گیر نکرده و باعث خفگی کودک نگردد. یک سیلندر آزمایش (صفحه 8) می تواند به شما در شناسایی اسباب بازیها و قطعات کوچک که کودک می تواند در دهان خود قرار داده و باعث خفگی خود شود، کمک نماید.

اسباب بازیهای شکسته که دارای لبه های تیز و اتصالات باز می باشند را دور بیاندازید.

به برادران و خواهران بزرگتر یاد بدهید که اسباب بازیهای کوچک خود را هنگامی که برادر یا خواهر آنها روی زمین قرار دارد. جمع نمایند.

حفاظت از کودک در اتومبیل

قوانین سوئد حکم می کند که باید از محکم بسته شدن کودک درست از زمان بردن وی از بیمارستان به خانه اطمینان اصل نمایید. 

امن ترین راه برای محکم کردن به کوچک در اتومبیل استفاده از حمل کننده کودک یا صندلی اتومبیل رو به پشت کودک است. چون سر کودک در مقایسه با بدن وی نسبتاً بزرگ و سنگین بوده، و عضلات گلو و اسکلت وی کاملاً رشد نکرده است.

خطر جدی صدمه دیدن در صورت رو به جلو بودن وی در هنگام بروز برخورد وجود دارد. در صندلی رو به پشت، سر در جای خود توسط پشت صندلی قرار می گیرد و هر گونه فشار روی گردن کاهش می یابد. هنگام انتخاب حمل کننده کودک یا صندلی اتومبیل کودک مطمئن شوید که آن برای این منظور تایید شده است. یعنی دارای علامت T (استاندارد سوئد) یا E (استاندارد اروپا) می باشد.

توجه داشته باشید که حمل کننده کودک یا صندلی کودک نباید در صندلی جلو که کیسه هوا در آن تعبیه شده است قرار داده شود. اگر حمل کننده کودک یا صندلی اتومبیل کودک باید در صندلی جلو نصب شود. کیسه هوا را باید توسط یک مکانیک تایید شده قطع کرد.

کودکان کوچک تا سن شش تا نه ماهگی باید در حمل کننده نوزاد مسافرت کنند. کودک باید با استفاده از کمربند حمل کننده در محل خود نگاه داشته شود و صندلی باید با استفاده از کمربند ایمنی معمولی اتومبیل در جای خود بصورت رو به پشت در صندلی جلو یا در صندلی عقب اتومبیل قرار داده شود. فاصله تا داشبورد باید حداقل 20 سانتی متر باشد. هنگام نصب صندلی راهنمای کاربر را مطالعه فرمائید.

در مورد پشت کودک فکر کنید. اجازه ندهید که کودک مدت زمان طولانی را در حمل کننده نوزاد به سر برد. در مسافرتها طولانی توقفهای مکرر داشته باشید. و اجازه دهید که کودک وضعیت بدن خود را تغییر دهد.

در برخی از بخشهای سوئد، والدین نوزادان می توانند حمل کننده نوزاد اتومبیل را قرض کرده یا کرایه کنند - برخی اوقات از همان لحظه که بخش زایمان را ترک می کنند. از مرکز پیش از تولید یا بهداشت کودکان سؤال کرده یا از مشاور مصرف کنندگان شهرداری محلی که در آن زندگی می کنید سؤال کنید.

زمانی که کودک شما بزرگتر از حمل کننده کودک گردید و توانست مستقیم بنشیند. زمان تبدیل به صندلی اتومبیل کودک رو به پشت که می توان آن را در صندلی جلو یا عقب نصب کرد فرار رسیده است. در اینجا هم کودک را باید با استفاده از کمربند صندلی کودک در جای خود نگاه داشت و صندلی را باید با استفاده از کمربند ایمنی و لوازم محکم کردن ویژه محکم کرد.

در صندلی جلو. صندلی اتومبیل باید روبروی داشبورد قرار داده شود (هرگز روبروی نشیبه جلو قرار داده نشود). پیروی دقیق از دستورالعملهای محکم کردن مهم است تا بتوانید کودک را بطور صحیح حفاظت کنید.

می توانید در مورد حفاظت از کودک در اتومبیل در سایت اینترنتی انجمن ملی ایمنی جاده سوئد اطلاعات بیشتری را کسب کنید: www.ntf.se

استعمال دخانیات و گازهای اگزوز

هرگز در کنار کودک و در داخل اتومبیل سیگار نکشید. دود تنباکو همراه با گازهای اگزوز خصوصاً برای کودکان مضر می باشد. از پنکه های هوای اتومبیل هنگامی که در حال حرکت آهسته یا ترافیک ساکن می باشید استفاده نکند مگر اینکه برای دید بهتر کاملاً ضروری باشد. بهتر است که پنجره را باز کنید.

اگر امکان داشته باشد. هرگز کودک را در پارکینگ چند طبقه نبرید. گازهای اگزوز هنگام نزدیک بودن به اتومبیل خطرناک تر بوده و در پارکینگهای چند طبقه ای میزان گاز اگزوز بسیار بالا می باشد.



بیمه برای کودکان

بیمه ملی سوئد بطور خودکار مراقبت پزشکی، بیمارستانی و دندان پزشکی را در صورت تصادف یا بیمار شدن کودکان ارائه می‌کند. بیمه کودک شخصی حالت تکمیلی است نسبت به آنچه کشور ارائه می‌کند می‌باشد و در صورت معلول شدن کامل یا نسبی در آینده کودک را تحت پوشش قرار می‌دهد. کودکانی که به مدرسه یا کودکستان می‌روند در برابر تصادفات از طرف شهرداری بیمه می‌باشند و در بیشتر شهرداریها این بیمه بطور دقیق اعمال می‌شود. با این وجود، در برخی از شهرداریها این بیمه در خارج از ساعت مدرسه اعمال نمی‌شود. در مورد قوانین شهرداری خود تحقیق کنید. اگر می‌خواهید پوشش بیمه کودک خود را افزایش دهید، می‌توانید یک بیمه نامه خصوصی کودک که حفاظت در برابر بیماریها و تصادفات را ارائه می‌نماید، انتخاب کنید. پوشش بیمه نامه برای بیماری مانند تصادفات از اهمیت برخوردار است چون کودکان از معلولیت دائم در اثر بیماری بیشتر از معلولیت در اثر تصادف آسیب می‌بینند. می‌توانید مشاوره و اطلاعات در مورد بیمه کودکان را از اداره بیمه مصرف کنندگان سوئد را با تماس تلفنی با شماره 00 58 22-08 (0) +46 یا با مراجعه به سایت اینترنتی آنان بدست آورید: [www.kon-](http://www.konsumenternasforsakringsbyra.se)

لیست بازی‌نی

نوزادان

بلی خیر



میز عوض کردن ثابت است و به اندازه کافی عریض بوده تا کودکان بتوانند بدون سقوط روی آن به بغل خوابیده یا دارای سه لبه بالا آمده می باشد.
من محل عوض کردن را روی زمین قرار داده ام.
اگر نیاز باشد تا خم شوم یا بطرف چیزی بروم، همیشه یک دست خود را روی کودک قرار می دهم. یا در صورتی که باید میز را ترک کنم کودک را با خود به همراه می برم.



پلاستیک در گهواره وجود ندارد. و اسباب بازی در زمان خواب کودک در تخت قرار ندارد. هر چیز آویزانی از دسترس کودک دور نگاه داشته شده است.



من درجه حرارت آب حمام را با دماسنج و یا آرنج خود بررسی می کنم.



گهواره یا حمل کننده کودک هنگامی که کودک در آن باشد. هرگز روی میز قرار داده نمی شود.



من هرروز سر شیشه و پستانکها را آزمایش می کنم.



من هرگز کودک را هنگام مصرف نوشیدنیهای داغ روی پای خود قرار نمی دهم.



من همیشه از یک حمل کننده کودک یا صندلی اتومبیل کودک تایید شده در خودرو استفاده می کنم.



من عملکرد ترمزها، مکانیسمهای تاشونده و محکم کننده و استحکام اتصال کالسکه به شناسی را بررسی می کنم.

من هرگز کودک را بدون مراقبت در کالسکه رها نمی کنم.

نوزادان کم‌ی بزرگتر و کودکان

بلی خیر

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	تمام پریزهای برق، پریزهای سیار، کابلها و غیره دارای روکش می باشند.	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	هیچ سیمی از چراغ رومیزی، اطو روی زمین قرار ندارد.	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	تمام چراغها و تجهیزات الکتریکی بطور مناسب حفاظت شده اند.	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	پلکان داخل خانه مجهز به دروازه پلکان می باشند.	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	در صورتی که بخواهم اتاق را ترک کنم، من همیشه کودک خود را از گهواره یا صندلی مخصوص بیرون می آورم.	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	رادیاتورها دارای حفاظ بوده، یا درجه حرارت آنان زیر 60 درجه سانتی گراد است.	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	تمامی کارها و ابزارآلات تیز از دسترس کودکان دور نگاه داشته شده است.	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	اجاق با استفاده از یک ابزار ضد واژگون شده به دیوار وصل شده است.	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	یک درپوش حفاظتی روی صفحات داغ اجاق قرار داده شده است.	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	درب اجاق دارای حفاظ بوده یا درب در برابر حرارت عایق شده است.	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	پودر ماشین ظرف شویی، مواد شیمیایی قوی، حلالها و غیره همیشه دور از دسترس کودکان قرار داده می شود.	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	تمام داروها در قفسه دارو قفل شده قرار داده شده اند و از دسترس کودکان دور نگاه داشته شده است، و حداقل 1/5 متر از کف اتاق فاصله دارد.	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	در خانه گیاه سمی وجود ندارد.	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	مطمئن می شوم که سیگار، تنباکو جویدنی، کبریت هرگز روی زمین قرار داده نشده است.	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	هیچ کس داخل خانه سیگار نمی کشد.	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	هر گونه اسباب بازی خطرناک یا شکسته دور انداخته شده است.	

بخاطر ایمنی ...

هم برای مشاوره ایمنی کودکان والدین دارای کودک
یک تا شش ساله موجود می باشد.

www.gothia.nu

