**پیشگیری از خفگی و غرق شدگی**

◄ **پیشگیری از خفگی از بدو تولد تا 4ماهگی  
●** کودک را به پشت یا به پهلو بخوابانید.  
● مادران شیرده در زمان خواب آلودگی از شیر دادن به کودک خود خودداری کنند.زیرا ممکنست در موقع شیر دادن کودک به خواب روند و در این وضعیت پستان مادر راههای هوائی کودک را مسدود می کند.   
● لباسهای کشی یا بند دار به کودک نپوشانید زیرا ممکنست به جایی گیر کند و باعث خفگی شود.  
● در هنگام استحمام کودک او را تنها در لگن آب رها نگذارید،اگر به هر دلیلی مجبور به ترک حمام شدید کودک را نیز با خود ببرید.  
● محیط زندگی کودک را عاری از دود و گاز نگه دارید.   
● هرگز از پودر برای پوست کودک استفاده نکنید،زیرا وارد راههای تنفسی او می شود و خطرناک است.   
● گهواره کودک دور از وسایل بزرگ و کمد و نخ پرده اتاق باشد.   
● موقع خواب چیزی دور گردن کودک نباشد.

◄ **پیشگیری از خفگی 6-4 ماهگی**  
● سطل و تشت ها را خالی از آب نگهدارید.  
● کیسه های پلاستیکی یا بادکنک را در دسترس کودک قرار ندهید.  
● اشیائ کوچک یا نوک تیز را دور از دسترس کودک قرار دهید.  
● کودک را هنگام یر خوردن با بطری تنها نگذارید یا آنرا به متکا تکیه ندهید. ممکنست یک عطسه یا سرفه موجب اختلال در بلع و تنفس کودک گردد و او را خفه کند.  
● از بالشهای خیلی نرم و بزرگ برای کودک خود استفاده نکنید.  
● هر گونه طناب،بند پرده،سیم تلفن،سیم های الکتریکی و حتی کمربند لباس را ازدسترس کودک دور نگهدارید. زیرا خطر آن دارد که به گردن کودک بیافتد و موجب خفگی او شود.  
 ● در صورت فاصله بین تشک و دیواره تخت احتمال افتادن کودک وگیر کردن سرش در آن فضا زیادست.لازمست این فضا کاملا پر شود.

◄**پیشگیری از خفگی 11-7 ماهگی**    
● از اسباب بازی های نرم یا حلقه دار استفاده نکنید.  
● اشیاء کوچک و نوک تیز را دور از دسترس کودک قرار دهید.  
● کیسه های پلاستیکی یا بادکنکها را در اختیار کودک قرار ندهید،زیرا به سر خود می کشد و نمی تواند آنرا بیرون بیاورد.   
● لباسهایی که از الیاف کشی هستند یا بافت سوراخ دار دارند یا بند و نوار آن بدور گردن کودک گره می خورد،برای کودک خطرناک است.ممکنست به جایی گیر کند و با عث خفگی او شود.   
● قسمت زیادی از آشنایی کودکان با جهان اطرافشان از طریق دهان است.بنابراین به خاطر داشته باشید اشیا کوچک مثل سکه،دکمه،قطعات کوچک،پاکن براحتی می توانند موجب خفگی کودک شوند.  
● لباس کودک از جلو دکمه نداشته باشد که کودک آنرا بکند و ببلعد.  
● هرگز از گول زنک استفاده نکنید،زیرا ممکنست موقع مکیدن سر آن کنده شود و وارد راههای تنفسی کودک گردد.  
● از پتوی مخصوص کودک استفاده کنید که اندازه آن متناسب با اوست.

● اسباب بازی های کودک که آویزان شده اند آنقدر بلند نباشد که کودک به آنها دسترسی داشته باشد.اسباب بازی هایی هم که قطعات جدا شونده دارد دراختیار کودک قرار ندهید.   
●هنگام غذا خوردن کودک را تنها نگذارید،ممکنست غذا در گلویش گیر کند و احتیاج به کمک داشته باشد.  
● توجه داشته باشید در هنگام بازی چیزی مثل آدامس و شکلات در دهان کودک نباشد، زیرا در این حالت احتمال خفگی زیادست.   
●هنگام غذا خوردن و آشامیدن کودک را نخندانید،زیرا احتمال خفگی در این وضعیت زیادست.   
 ●از غذا دادن به کودک در حالت درازکش خوداری کنید،زیرا احتمال گیر کردن غذا در گلو و مسدود کردن راههای تنفسی او در این حالت زیاد است.  
● فاصله نرده های تخت کودک نباید از 6 سانتیمتر بیشتر باشد.  
● روی بالش و تشک کودک پلاستیک نکشید.  
●بادکنک های کمی باد کرده بدون باد یا ترکیده را باید از دسترس کودک دور نگه داشت.

◄ **پیشگیری از خفگی در 2-1 سالگی**  
 ● اطراف حوض و استخر را حفاظ بندی کنید.  
 ● شکلات و آجیل،آدامس بسیار خطرناک هستند،ترجیحا انها را برای کودک کاملا خرد کنید.   
● لقمه ها و تکه های غذا که به کودک داده می شود در قطعات بزرگ نباشد.کاملا ریز شود تا در گلو او گیر نکند.  
● از دادن میوه های دانه داربا دانه،دانه های روغنی،خشکبار،ذرت و غیره به کودک خودداری کنید.   
● حبس شدن در یخچال،اجاق گاز،کابینت،و بخاریهای قدیمی،ماشین لباس شویی،جعبه و صندوق موجب خفگی کودک می شود.   
● هرگاه نزدیک آب هستید کاملا مواظب کودک باشید.زیرا خطر افتادن او حتی در آبی با عمق چند اینچ خطر خفگی او را دارد.

◄ **پیشگیری از خفگی و غرق شدگی در 8-2 سالگی  
●** ایمنی آب را به کودک اموزش دهید.  
● در مورد خطر نزدیک شدن یه حوض،خطرناک بودن سر فرو کردن در آب حوض،راه رفتن روی دیواره های آن و پریدن از یک طرف به طرف دیگرآن به فرزندتان آموزش بدهید.  
● در صورت بردن کودک به استخر یا ساحل دریا برای او بازوبند یا جلیقه نجات استاندارد تهیه نمائید.بطور کامل نیز مراقب او باشید.زیرا با وجود بازو بند یا جلیقه نجات نمی توانند تعادل خود را حفظ نمایند.ضمنا هنگام خرید جلیقه بازوبند به استانداردبودن آن توجه کنید.   
● بازی کودکان با تیوپ و قایق بادی در کنار دریا خطرناک است به علل مختلف ممکنست تیوپ از دست بچه خارج شود و همین باعث خفگی او شود.   
● کودکان را از تماشای فیلم های خشن منع کنید،زیرا بعضی بچه ها در خصوص عملی ساختن صحنه های فیلم از قبیل پرت شدن از بلندی،پریدن در آب،فرو کردن سر دیگری در آب .