



## Waa maxay alaabaha hurdada ee aan badqabka ahayn?

U doorista alaabaha cunugaagu ku seexanaayo waxay noqon kartaa mid adag. Waxaa adkaan kara in la sheego alaabaha badqabka ah.

Xeerka Badqabka Hurdada Ilmaha yaryar ee soo baxay 2021 wuxuu abuuraya habraacyada badqabka federaalka oo cusub oo loogu talagalay alaabaha ilmaha yaryar ku seexdaan. Arrintaas oowgeed, qaar kamid ah alaabaha inta badan horey loo adeegsan jiray ayaa la joojiyay in la isticmaalo. Inkastoo alaabahaan la joojiyay in lasoo saaro, haddana waxaa laga yaabaa in wali laga heli karo dukaamada tafaariikhleyda ah ama guryaha laga helo kuwo carruurtii hore isticmaali jireen.

Buug yarahaan wuxuu dib u eegi doonaa alaabaha carruurta yaryar ee aan badqabka ahayn.

## SI AAD U HESHO MACLUUMAAD DHEERAAD AH

oo ku saabsan sida loo abuuro bii'o badqab u ah  
hurdada cunugaaga, booqo

[UVMHealth.org/SafeSleep](https://UVMHealth.org/SafeSleep)



Ururka Dhakhaatiirta Carruurta ee Mareykanka

[HealthyChildren.org](https://HealthyChildren.org)

Guddiga Badqabka Alaabaha Macaamiisha  
Mareykanka

[CPSC.gov](https://CPSC.gov)

Badqabka Hurdada Ilmaha Yaryar

[SafeInfantSleep.org](https://SafeInfantSleep.org)

Charlie's Kids

[CharliesKids.org](https://CharliesKids.org)

Sariirta loogu talagalay Caruurta

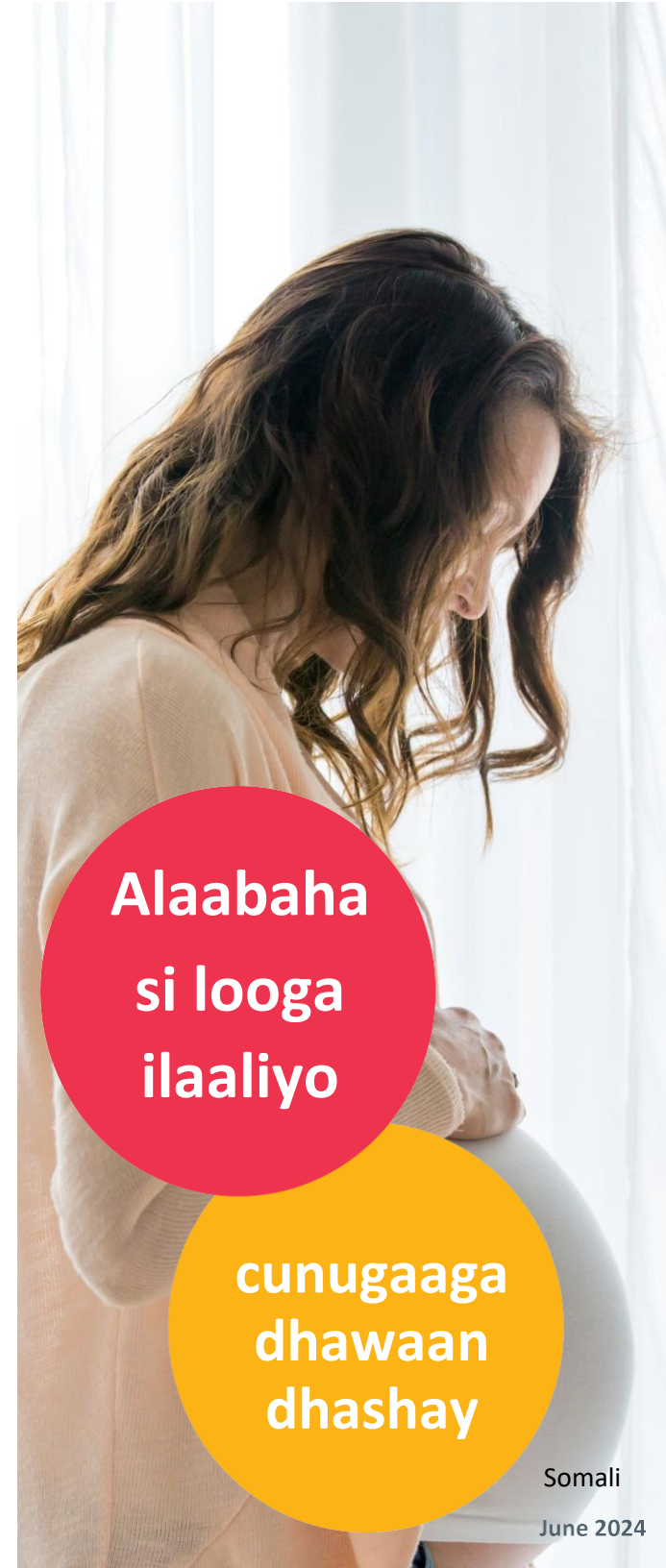
[CribsforKids.org](https://CribsforKids.org)

Muddada Ilmuhu Oohinta Bilaabo

[PurpleCrying.info](https://PurpleCrying.info)



Haddii go'a hurdada ama marada suufka ah ee hurdada loogu talagalay "Culustahay" markaas ma ahan mid badqab ah sida uu qabo Ururka Dhakhaatiirta Carruurta ee Mareykanka waana inaan la dhigin ama loo dhaweyn meesha uu seexdo ilmaha yar.



Alaabaha  
si looga  
ilaaliyo

cunugaaga  
dhawaan  
dhashay

## Alaabaha La Mamnuucay

### Kursiga Ilmuhu ku seexo ee Qaloocan

Kursiga Ilmuhu ku seexo ee Qaloocan wuxuu kordhiyaa neefsasho la'aanta. Alaabahan marka la isticmaalo, madaxa ilmaha yar ayaa horhorey u dhici kara waxaana xirmi kara hawo mareenka.

Tusaale ahaan - Xoolka ilmaha la heli si uu ugu seexo - Carruurta II Aalada iftiinka leh ee kor ilmaha looga soo lalaadiyo - Carruurta II qalabka ilmuhu ku maaweelaan ee ku dhegan xoolka ay ku seexdaan.



### SUUFKA KU HAREERSAN SARIIRTA ILMAHA

Suufka sariirta ilmaha waa maro loogu talagalay in ilmaha ka ilaaliso geedaha sariirta. Suufka sariirta ilmaha waxay kordhisaa halista neefsasho la'aanta, debinta ama ceejada ilmaha.

Tusaale ahaan - Suufka sariirta ilmaha oo buuran - xaashida ku dhegan ama aan ku dheganeyn geesaha suufka - Marada suufka ah ee sariirta sida dheerarka ah u gashan.

Waxyaabaha la mamnuucay kuma jiraan maryaha jilicsan ee sariirta ee ay dhakhaatiirta carruurta aysan ku tallin sababo la xariira inay keeni karaan hawo la'aan iyo cariiri.



## Alaabaha Hurdada ee aan Badqabka ahayn

Qaar kamid ah alaabaha suuqa lagu gado ma buuxiyaan habraacyada Ururka Dhakhaatiirta Carruurta ee Mareykanka ee la xidhiidha badqabka hurdada ilmaha ka yar hal sano. Alaabahan soo socda waa inaan lagu darin diiwaankaaga waana in laga fogeeyo ilmaha yar ee hurda.

### XOOLKA ILMAHA YAR IYO SARIIRTA MARADA LA GELIYO

Ee loo yaqaan xool, marada ilmaha la geliyo, ama sariirta ilmaha, maryo jilicsan ee loo sameeyo waxay halis gelin karaan ilmaha waxayna ku xiri karaan neefta.

Tusaale ahaan - Dock-A-Tot - Sariirada ilmaha - Boonbilaha ilmaha loo ekeysiiyay ama marada kanecada.



### MARYAHA ADAG EE ILMAHA GEESAHA LAGA GELIYO IYO SUUFKA ADAG

Alaabahan cufan waxay keenayaan khatar neef la'an ah haddii ilmuhu rogroggo ama dhaqaajiyo, ilmaha ayaana soo qabsan kara haddii la dhigo meel u dhaw geesaha sariirta ilmaha.

Tusaale ahaan - Marada ilmaha barkin ahaanta looga dhigo - Xoolka ilmaha lagu soo tiiriyo ee loo dhex geliyo sariirta.



### KURSIGA ILMAHA SOO FOORIRIYA IYO KURSIGA JILEECA AH EE ILMAHA

Kursiga ilmaha ee suufka ah iyo kursiga ku salaysan "ilmaha lagu tiiriyo" waa kursi jilicsan oo si fudud lagu soo foorarin karo, arrintaas oo keenaysa in ilmaha neefta ku xiranto. Waxay neefta ku dhejin karaan ilmaha marka la dhexgeliyo sariirta.

Tusaale ahaan - Kursiga suufka ah ee ilmaha lagu tiiriyo - Xoolka ilmaha lagu seexiyo-kursiga/sariirta ilmaha lagu tiiriyo 2.



### WIIFOOWGA ILMAHA SARIIRTA LOOGU DHEX XIRO IYO DHARKA HURDADA EE CULUS, MARADA LAGU DUUBO IYO BUSTE

Badqabka alaabahan aan laga tijaabin. AAP waxay waaliidiinta iyo daryeel bixiyaasha oga digtaa inaysan isticmaalin alaabo aan la tijaabin.

Tusaale ahaan - Marada wiifoowga ah ee sariirta ilmaha lagu xiro - marada ilmaha lagu ruxo - Marada ilmaha lagu duubo guud ahaan - Bustayaasha Culeyska ah ee ilmaha la saaro.

Haddii cunugaagu ku seexo kursiga gaariga, kursiga lagu qaado, wiifoow, shey ilmaha lagu qaado ama xoolka ilmaha lagu xambaaro, gee meel badqab ah oo uu seexo oo dhabardhabar u seexi haddii ay macquul tahay.