



Helida Taageerada

Inkastoo hurdo ka kicida joogtada ah ee ilmaha caadi tahay oo ayna muujineyso caafimaadka, haddana waxaa ku dhibtoon kara waalidiinta.

Hurdo la'aanta waxay ka qaadi karaan inay raaci waayaan dhaqanka hurdada ee badqabka ah. Haddii ay dhibaato ku haysato, waa muhiim inaad taageero dalbato.

- Kala hadal Dhakhtarka Cunugaaga xeelado gaar ah oo ku habboon baahiyaha cunugaaga.
- Ka codso xubnaha qoyska, saaxiibadaa, ama qofka kale ood aaminsan tahay inuu kuu ilaaliyo ilmaha inta aad wax yar ka seexaneyso ama aad caadi u seexaneyso.
- Khadka Waalidka ee KPCAVT oo ah 1-800-CHILDREN (244-5373).

SI AAD U HESHO MACLUUMAAD DHEERAAD AH

oo ku saabsna sida loo abuurto bii'o badqab ah oo ku habboon
cunugaaga, booqo

UVMHealth.org/SafeSleep



Ururka Dhakhaatiirta Carruurta ee Mareykanka

HealthyChildren.org

Guddiga Badqabka Alaabaha Macaamiisha Mareykanka

CPSC.gov

Badqabka Hurdada Ilmaha Yaryar

SafeInfantSleep.org

Charlie's Kids

CharliesKids.org

Sariirada Carruurta

CribsforKids.org

Muddada Ilmuhu Oohinta Bilaabo



*Haddii aad isticmaasho
xoolka hurdada ama sariirta
ilmaha yaryar, hubi inaysan
ku qorneyn
"Waa culeys".

Alaabaha hurdada ee ay ku
qoran yihiin "Waa culeys"
waxaa loo aqoonsadaa
kuwa aan badqab ahayn sida
uu qabo Ururka
Dhakhaatiirta Carruurta ee
Mareykanka.

Badqabka Hurdada



Abuurista Goob Hurdo oo Badqab ah



Mararka qaar ilmaha lama aamusin karo waana caadi. Wax dhib ah kuma keeneyso kobaca ilmaha. Haddii aad dareemeyso walaac ama jahwareer, marka koowaad daryeel naftaada oo geli cunugaaga sariir badqab ah. Oohintu waxyeello ma keento haddii aad u baahan tahay inaad nasato.

La wadaag qolkaaga, HANA la wadaagin sariirtaada

Cinjirka afka u geli

Ka dhig cunugaaga mid ku qanacsan ku seexashada xoolka hurdada/dharka hurdada ama sariirta yar ee ilmaha*

Ku seexi ilmaha meel siman adoo u seexinaaya dhabardhabar

Ku seexi ilmaha sariirta ilmaha, xoolka ilmaha sariirta ilmaha ee la qaadi karo, ama aagga ciyaarta *

Meesha ka saar alaabaha hurdada ee aan badqabka ahayn sida barkimaha, bustayaasha, xayawaanada boonbilaha ah, xoolka, ama cinjirka/caaga ilmaha afka loo geliyo



In la isla Wadaago Qol

Ilmaha yar waa inuu kula wadaago qolkaaga, waa inuusan kula wadaagin sariirtaada.

Isla wadaagida qol waxaa loola jeedaa inaad ilmaha sariirtiisa geliso, aagga ciyaarta, ama xool yaala qolkaaga hurdada, oo u dhaw sarirtaada ugu yaraan 6 da billood ee koowaad. Arrintaan waxay keenaysaa in la dejiyo ama wax la siiyo cunugaaga, markaas dib loogu celiyo hurdada marka ilmuhu diyaar u yahay inuu seexo.

Haddii ay suurtagal tahay oo laga yaabo inaad seexato inta cunugaaga sariirtaada saaran yahay, hubi inaysan jirin barkimo, go'yaal, bustayaal ama wax kasta oo kale oo dabooli kara wejiga cunugaaga, madaxiisa iyo qoortiisa, ama kuleylin kara. Sida ugu dhaqsaha badan marka uu kaco, hubi inaad cunugaaga geyso sariirtiisa.

Ka ilaali waxyaabaha kusoo dhici kara cunugaaga, sidoo kale. Halista in ilmaha yar u dhinto dhibamashooyinka ka dhasha hurdada waa ay badan ilmaha yar qof kula seexo kursi, kuraasta jilicsan, ama barkin.

Aad ayay muhiim u tahay inaan ilmaha yar aadan la wadaagin sariirta haddii aad cabeyso khamri ama aad isticmaasho daroogo, muqaadaraad qofka badeli kara, ama daawooyin kasta oo sababa lulmo ama saameyn hurdo.

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 adoo dhabardhabar u seexinaaya haddii ay macquul tahay.

* Guddiga Badqabka Alaabaha Macaamiisha Mareykanka ayaa ansixiyay