



Kupata Msaada

Ingawa kuamka mara kwa mara kwa mtoto ni kawaida na kwenye afya, hali hiyo inaweza kuwa ngumu sana kwa wazazi.

Ukosefu wa usingizi unaweza kufanya iwe vigumu kufuata mazoea ya kualala salama. Ikiwa unahangaika, ni muhimu kutafuta msaada.

- Zungumza na Daktari wako wa Watoto kuhusu mikakati mahususi kwa mahitaji ya mtoto wako.
- Omba wanafamilia, marafiki au mtu unayemwamini amtunze mtoto unapolala kidogo au kulala vizuri.
- Nambari ya Msaada wa Wazazi ya PCAVT 1-800-CHILDREN (244-5373).

KWA MAELEZO ZAIDI

kuhusu jinsi ya kuweka mazingira salama ya kulala kwa mtoto wako, tembelea

UVMHealth.org/SafeSleep



Chuo cha Marekani cha Tiba ya Watoto
(American Academy of Pediatrics)

HealthyChildren.org

Tume ya Usalama wa Bidhaa za Watumiaji ya Marekani
(U.S. Consumer Product Safety Commission)

CPSC.gov

Safe Infant Sleep

SafeInfantSleep.org

Charlie's Kids

CharliesKids.org

Kids For Cribs

CribsforKids.org

Kipindi cha Mtoto Kulia Sana



* Kama unatumia nguo fupi na pana ya kulala au kitambaa cha kumfungia mtoto, hakikisha hakijawekwa lebo inayosema "Kimeongezwa Uzani".
Vitu vya kulala "vilivyoongezwa uzani" vilitambuliwa kuwa sio salama na Chuo cha Marekani cha Tiba ya Watoto.

Lala Salama



Kuunda Nafasi Salama ya Kulala



Mtoto alale chali peke yake kwenye mahali bapa

Mtoto alale kitandani mwake, kwenye tenga la mtoto, kwenye kitanda cha kubebea, au kizimba cha kuchezea*

Ondoa vitu za kulala zisizo salama kama vile mito, blanketi, vijazio vya wanyama bandia, mto mkubwa, au kamba/kishikizo cha titibandia

Wakati mwingine watoto hawawezi kutulizwa na hiyo ni sawa. Haina madhara kwa maendeleo ya mtoto. Ikiwa una mkazo au umezidiwa, jitunze kwanza na uache mtoto abaki katika kitanda chake salama cha kulala. Kulia hakuna madhara ikiwa unahitaji nafasi.

Laleni chumbani mwako, SIO kitandani mwako

Starehesha mtoto wako kwa kutumia nguo moja ya kulala/gauni au nguo fupi na pana ya kulalia*

Mpe titibandia



Kulala Katika Chumba Kimoja

Mtoto anapaswa kulala chumbani mwako, sio katika kitanda chako.

Kulala katika chumba kimoja kunamaanisha kuweka kitanda cha mtoto wako, kuzimba cha kuchezea, au tenga la mtoto katika chumba chako cha kulala, karibu na kitanda chako kwa angalau miezi 6 ya kwanza. Hii inafanya iwe rahisi kumtuliza au kumlisha mtoto wako, na kisha kumweka katika mahali pake pa kulala unapokuwa tayari kulala.

Ikiwa kuna uwezekano wowote kwamba unaweza kulala wakati mtoto wako yuko kitandani mwako, hakikisha kuwa hakuna mito, shuka, blanketi au vitu vingine vyovyote ambavyo vinaweza kufunika uso wa mtoto wako, kichwa na shingo au kumzidishia joto. Mara tu unapoamka, hakikisha unamhamisha mtoto wako kwenye kitanda chake.

Epuka kulala na mtoto wako katika maeneo mengine pia. Hatari ya kifo cha watoto wachanga kinachohusiana na usingizi ni kubwa wakati watoto wachanga wanalala na mtu kwenye kochi, kiti cha mikono au mto.

Ni muhimu zaidi kutolala na mtoto wako ikiwa umekuwa ukinywa pombe au kuvuta bangi, dawa za kulevya, au dawa zozote zinazosababisha kusinzia au zinazoathiri usingizi.

Ikiwa mtoto wako atalala kwenye kiti cha gari, kigari cha mtoto cha kusukumwa, bembea, kibebea watoto wachanga au kibebea kinachoning'inizwa begani, muweke mahali thabiti pa kulala na umlalitse chali haraka iwezekanavyo.

* Imeidhinishwa na Tume ya Usalama wa Bidhaa za Watumiaji