



IvyerekanYwe n'ubushakashatsi

Mu gihe ukwikangura kenshi ku mwana ari ibisanzwe kandi ari ikimenyetso c'amagara meza, birashobora kuba bigoye cane ku bavyeyi. Guta umutwe no kuba urushe cane birashobora kubuza umwana kuryama rimwe na rimwe cane.

Fata akaruhuko gahagije. Harura gushika kuri 5.

- Saba abagize umuryango wawe, abagenzi, canke umuntu wizeye kuraba umwana wawe mu gihe uryamye canke wongeye gutora itiro.
- Bwira umuganga w'umwana ivyerekeye uburyo bujanye n'ivyo umwana wawe akeneye.
- PCAVT's Parent Helpline 1-800-CHILDREN (244-5373).

Ku yandi makuru, ja ku rubuga
UVMHealth.org/SafeSleep



Rimwe na rimwe abana barashobora kudahozwa kandi ntaco bitwaye. Ntaco vyonona ku gukura kw'umwana. Mu gihe wataye umutwe canke warengewe, gerageza kwiyitaho ubwawe mbere nambere kandi ureke umwana agume ahatekanye mu gatanda kiwe. Kurira si bibi mu gihe ukeneye ikibanza.



Kuryamika umwana ni iki?

Abana ntibaryamira igihe kimwe buri gihe gushika bashikanye hafi amezi 6 y'amavuko. Mu gihe impinja zikivuka ziryama amasaha 16 gushika 17 ku musi, zirashobora gusinzira isaha 1 gushika ku masaha 2 ica rimwe. Kwikangura kenshi ni ibintu bibereye ku gukura kw'umwana. Baza umuganga w'umwana wawe mu gihe ufise impungenge izo arizo zose zerekeye ukugene impinja zisinzira.

Kuryama mu kibanza gitekanye birashobora kugorana ku mwana kubera ubushuhe yari afise akiri mu gitereko. Birashobora kubafata umwanya utari muto kugira bamenyere. Mu gihe bishobora kugorana ku bana bose hamwe n'abarezi, hari impanuro zishobora gufasha.

Impanuro
zerekeye
kuryamika
abana



Ni kubera iki umwana wanje atariko arasinzira?



Mu gihe abana basanzwe basinzira neza buno nyene batanguye kugorwa no gusinzira canke kwikangura kenshi mw'ijoro, ivyo bizwi nko "kugabanuka kw'itiro". Naho bigoye, ibi ni ibisanzwe kandi ni ibintu biba vyitezwe.

Kugabanuka kw'itiro birashobora guterwa n'igitigiri c'ibintu harimwo:

- Amenyi
- Ugukura
- Ingero z'ugukura
- Ahantu hashasha
- Ukugwara

Mu gihe ata kintu gishobora kubuza ukugabanuka kw'itiro, mu kumugumiza ku masaha asanzwe amenyereye gusinzirirako hamwe no mu gushiraho ikibanza gitekanye, bitegerezwa guca.

Impanuro z'igihe co kuryamika umwana

- Mu gushiraho igihe gitomoye co kuryamirako buri musi kimenyerewe. Igihe co kuryamirako kimenyerewe kirashobora kuba ibintu bisanzwe nko kumugaburira, kumuhindurira ivyambarwa, hamwe no kwikangura.
- Gushiraho ikibanza kibereye kimutera intege zo gusinzira, nko kubuza urumuri kwinjira mu cumba mu kuzibira amadirisha canke kuvuza ibintu bitera induru.
- Witondere ibimenyetso vyo kwisinzirirako canke kuruha. Mu gihe umwana wawe afise amezi 4 y'amavuko, mushire mu gitanda igihe ariko arisinzirirako. Ibi bifasha abana kwiga gusinzira ubwabo, mu bitanda vyabo.
- Gufasha umwana gusinzira mu kumuhendagiza, nko mu kumushira mu mpetso, kumwongesha urutoko rw'urukumu, ikiganza, canke agakoresho ko kumuhoza yonka.



*Mu gihe uriko urakoresha isaho yo kuryamikamwo umwana canke umufuko bamuryamikamwo, izere neza ko utanditseko "Weighted". Ibikoresho vyo kuryamikamwo abana vyanditseko "Weighted" vyemejwe n'ishirahamwe American Academy of Pediatrics ko bidatekanye.

Impanuro z'ijoro ryose

- Guma utekanye kandi unumye mu gihe uriko uragaburira umwana wawe canke umuhindurira ivyambarwa.
- Mu gihe umwana wawe yujuje amezi 4 y'amavuko, ntuzokwihutire kumuhoza. Azokwongera gusinzira wenyene ubwiwe inyuma y'iminota mikeyi.



- Mu gihe akeneye ubufasha kugira yongere gusinzira, ihweze impanuro zikurikira.
 - ◇ Murabe kandi umuvugishe canke umuririmbire.
 - ◇ Shira ikiganza ku nda yiwe canke mu gikiriza ciwe.
 - ◇ Fata kandi ukorakore canke umuhendagize ku mugongo wiwe.
 - ◇ Pfuka umwana wawe mu gihe ataratangura kwerekana ibimenyetso vyo kwizungurira.
 - ◇ Shira agakoresho ko kumuhoza yonka mu kanwa kiwe (canke umufashe gushira ikiganza ciwe canke urukumu mu kanwa kiwe kugira yonke).
 - ◇ Muhe amata canke amata y'ifu y'abana.
- Irinde gushira umwana wawe mu kibanza co gusinziriramwo kidatekanye, nko m'uruvuma canke mu gitanda cawe mu gihe co mw'ijoro.