

Miongozo ya Kudumisha Usingizi Salama*

Fuata hatua hizi 8 ili kudumisha usalama na afya ya mtoto wako.

1. **1. Mlaze mtoto kwa mgongo wake anapolala hadi atakapofikia mwaka mmoja.**
2. **2. Mtoto anafaa kulala katika chumba kimoja na mtu mzima, ila alale katika kitanda chake.** Kamwe usimlaze kwenye kochi, kiti, godoro la mpira, au sehemu nyingine nyororo.
3. **3. Usiweke kingo, blanketi, mito au viserere ndani ya kitanda cha mtoto wako.**
4. **4. Kitu pekee kinachofaa kuwa ndani ya kitanda cha mtoto ni godoro dhabiti na shuka linalolikibana vizuri.**
5. **5. Kamwe usimlaze mtoto wako katika kitanda cha zaidi ya miaka 10 au ambacho kina sehemu zisizokuwepo au zilizovunjika.**
6. **6. Usikipashe joto jingi sana chumba anacholala mtoto wako.** Usimvalishe mtoto wako mavazi yaliyo zaidi ya safu moja ya kiasi cha safu za mavazi ulizovaa wewe.
7. **7. Mlaze mtoto kwa mgongo kitandani mwake kila wakati baada ya kumlisha.****
8. **8. Weka mtoto wako mbali na moshi, pombe na dawa haramu.**

* Hii inapendekezwa na Chama cha Madakatari wa Watoto cha Marekani (American Academy of Pediatrics, AAP)

** Kunyonyesha hupunguza hatari ya vifo kiholela vya watoto wachanga.

Utamlishia mtoto wako wapi wakati unahisi usingizi? Pahali salama zaidi ni kwenye kitanda chako huku mito na blanketi zimeondolewa. Usilale kamwe pamoja na mtoto wako, lakini ukishikwa na usingizi bila kukusudia huku ukimlisha, mtoto wako atakuwa salama zaidi kitandani mwako ikilinganishwa na akiwa kwenye kochi. Mrudishe mtoto kitandani mwake baada ya kumlisha.



Mradi huu unafadhiliwa kwa kiwango fulani, chini ya kandarasi na Idara ya Afya ya Pennsylvania kwa ushirikiano na mashirika ya Penn Medicine na Maternity Care Coalition.



Penn Medicine



Maternity Care Coalition

Kwa taarifa zaidi,
tupate mtandaoni hapa:
www.PASafeSleep.org

Habari za Msingi Kumhusu Mtoto

Wanachohitaji wazazi ili kudumisha usalama na furaha ya watoto wao wachanga



Huhitaji kutumia pesa nyingi ili uwe mzazi mzuri! Tilia maanani usalama!

Mambo ya Msingi

Kila mtoto anahitaji:

- ✓ Kitanda cha watoto/kizimba salama kilichoidhinishwa kwa ajili ya kila mtoto
- ✓ Godoro dhabiti la kitanda cha watoto (ikiwa unatumia kitanda cha watoto cha kawaida)
- ✓ Mashuka mawili yanayobana godoro vizuri – angalau 2
- ✓ Mavazi ya kulalia – blanketi zinazovalika, pajama, tishati zinazofungika kwenye msamba
- ✓ Nguo za ukubwa unaotofautiana
- ✓ Daipa za ukubwa unaotofautiana
- ✓ Shashi za kupangusia watoto
- ✓ Pampu ya kukamulia maziwa ya mama, chupa, chuchu
- ✓ Mkeka/blanketi ya kumlazia mtoto kwa tumbo
- ✓ Kipimajoto
- ✓ Kiti kirefu
- ✓ Kiti cha kubebea watoto garini
- ✓ Vitabu
- ✓ Kigari cha kutembezea watoto



Ni Vyema Kuwa na

Itakuwa vyema kuwa na:

- ✓ Mfuko wa kubebea daipa
- ✓ Meza ya kubadilishia daipa
- ✓ Kitanda cha kubembezea mtoto
- ✓ Fanicha za matumizi mahsusi ya mtoto
- ✓ Bidhaa za kuhakikisha usalama wa mtoto
- ✓ Mavazi ya kuzuia nguo za watoto kumwagikiwa na chakula
- ✓ Mashine inayotoa sauti ya kutuliza mtoto
- ✓ Hodhi ya kuoshea mtoto
- ✓ Sabuni na losheni (epuka kutumia poda ya watoto na mafuta)
- ✓ Mto wa kushikilia mtoto unapomlisha (kamwe usiutumie kushikilia mtoto usingizini)
- ✓ Mafundisho yanayohusiana na kujifungua
- ✓ Huduma za mkunga (angalia bima)
- ✓ Ziara za unyonyeshaji (angalia bima)
- ✓ Vocha za kununulia bidhaa – Huduma za kukan-da mama mjamzito/mtoto mchanga, za usafi, mkaha-wa, yoga, n.k.

Zawadi Zilizo na Thamani Isiyokadirika

Wazazi kihususan wanahitaji:



- ✓ Milo
- ✓ Usaidizi wa kuangalia mtoto
- ✓ Usaidizi wa kisaikolojia – hasa katika nyakati za usiku
- ✓ Pumziko – muda mfupi wa kupumua mbali na mtoto mara kwa mara
- ✓ Usaidizi wa kusafisha na kufua nguo

Vitu USIVYOHITAJI

- ✗ Bidhaa kama “vitanda vinavyounganishwa na vya watu wazima” vinavyohitaji ukanda
- ✗ Vitanda vya watoto vinavyounganishwa na vya watu wazima (Vitanda vya watoto vinavyounganishwa kando na vya watu wazima havijafanyiwa utafiti)
- ✗ Vigodoro vya kushikilia mtoto anapolala
- ✗ Mito
- ✗ Vigodoro vyembamba vinavyowekwa kingoni
- ✗ Vigodoro vinavyoongezwa juu ya godoro la kawaida
- ✗ Mavazi yaliyo na kofia au mikanda
- ✗ Chuchu za kutuliza watoto zenye viserere, blanketi, au mikanda
- ✗ Mashine za kufuatilia kiwango cha oksijeni haziimarishi usalama wa mtoto anapolala



Tahadhari!

Bidhaa nyingi hudai kwamba ni salama. Nyingi sio salama! Uwe mwangalifu kuhusu bidhaa zinazodai zitakusaidia wewe na mtoto kulala. Ni kawaida kwa watoto kuamka usiku. Mifuko ya kubebea watoto na mavazi inafaa kutumiwa kwa uangalifu mkuu ili kuzuia mtoto kusongwa na kukosa hewa. Bidhaa zote zinafaa kutumiwa kwa kufuata maelezo na maagizo ya mtengenezaji.

Kumbuka ABC kwa Usingizi Salama

Kila wakati mtoto anapolala, mlaze **Alone on their Back in a Crib** (kwa **Mgongo Pekee Kitandani mwake**)
www.PASafeSleep.org