

Ko'krak suti bilan oziqlantirish chaqaloqlar uchun foydalidir

- Siz qanchalik ko'p emizsangiz, chaqalog'ingizning SIDS xavfi shunchalik past bo'ladi.
- Emizilgan chaqaloqlarda shamollash va quloq infeksiyalari kamroq uchraydi.
- Shifokorlar ota-onalarga chaqaloqni dastlabki 6 oy davomida faqat ona suti bilan oziqlantirishni tavsiya qiladi.



Chaqaloqlar qorinda yotishlari kerak



- Chaqalog'ingizni chalqancha uxlatayotganingiz, qorinda yotish uchun vaqt ajratish muhim emas degani emas!
- Chaqaloqlar kattalar bilan har kuni uyg'oq holda qorinda yotib vaqt o'tkazishi kerak.
- Qorinda yotib vaqt o'tkazish chaqaloqlarga emaklash va harakatlanishni o'rganishga yordam beradi.
- Ba'zi chaqaloqlar dastlab qorinda yotishni yoqtirmasligi mumkin. Ular qo'llarini cho'zishlari va o'ynashlari uchun o'yinchoqni yaqiniga qo'ying.

Chaqaloqni xavfsiz saqlashning boshqa usullari

- Bolalar tug'ilgandan keyin imkon qadar, hech bo'lmaganda birinchi soat davomida onasi bilan "teri-teriga" yaqinligini ta'minlash kerak.
- O'zingizga va chaqalog'ingizga g'amxo'rlik qiling — to'g'ri ovqatlaning va muntazam ravishda shifokorga ko'rining.
- Farzandingiz uchun zarur bo'lgan barcha emlashlardan xabardor bo'ling.
- Farzandingizga kunduzgi va tungi uxlashda so'rg'ich bering.

SUID

nima?

To'satdan kutilmagan chaqaloq o'limi (**Sudden Unexpected Infant Death, SUID**) - bu chaqaloqning birinchi tug'ilgan kunidan oldin to'satdan va kutilmaganda sodir bo'lgan to'satdan o'limi. **SUID**larning 3 xil turi mavjud - To'satdan chaqaloq o'limi sindromi (**Sudden Infant Death Syndrome, SIDS**), tasodifiy bo'g'ilish va to'shakdagi strangulyatsiya va noma'lum sabablar.

Bu sodir bo'lishi mumkin... chunki bu sodir bo'lmoqda!

SIDS haqida faktlar

- SIDS 1-12 oylik chaqaloqlar o'limining eng keng tarqalgan sababi hisoblanadi.
- SIDSdan o'limning aksariyati qishda sodir bo'ladi.
- SIDSdan o'g'il bolalar qizlarga qaraganda ko'proq o'lishadi.
- Qora tanli chaqaloqlar oq tanli chaqaloqlarga qaraganda SIDSdan ikki baravar ko'p o'lishadi.

Tasodifiy bo'g'ilish va strangulyatsiya

Xavfsiz uyquga yotqizilmagan chaqaloqlar jarohat olishi yoki hatto o'lishi mumkin. Chaqaloq to'shak yoki divandan yiqilib tushishi, cho'yshab va adyolga o'ralashib qolishi yoki matras va devor orasiga tiqilib qolishi mumkin. Kattalar yoki bolalar to'shakda birga uxlayotganda ular chaqaloqning ustiga ag'darilib yotishi natijasida ham chaqaloq o'lishi mumkin.

O'limning noma'lum sabablari

Batafsil tekshiruv o'tkazilgandan keyin chaqaloq o'limining sababini aniqlab bo'lmaydi.



Ushbu loyiha qisman Pensilvaniya Sog'liqni saqlash departamentining Penn Medicine va Maternity Care Coalition bilan hamkorlikda tuzilgan shartnoma asosida moliyalashtiriladi.



Quyidagilar bilan hamkorlikda:



Qo'shimcha ma'lumot olish uchun bizni internetda toping:
www.PASafeSleep.org

Uxlash paytida chaqaloqlarning xavfsizligini ta'minlash ABC.

Alone Back Crib

(Yolg'iz Orqasida Beshikda)



Xavfsiz uyqu bo'yicha maslahatlar*

Chaqalog'ingizning xavfsizligi va sog'lomligini ta'minlash uchun ushbu 8 ta qadamni bajaring.

1. Chaqalog'ingizni birinchi tug'ilgan kunigacha orqasi bilan qo'yib uxlatang.
2. Chaqaloq kattalar bilan bir xonada, lekin o'z beshigida uxlashi kerak. Hech qachon chaqalog'ingizni divanda, stulda, suvli to'shagida yoki boshqa yumshoq joyda uxlatmang.
3. Chaqalog'ingizning beshigiga beshik to'siqlarini, ko'rpalarni, yostiqlarni yoki o'yinchoqlarni qo'ymang.
4. Chaqaloqning to'shagida faqat qattiq matras va choyshab bo'lishi kerak.
5. Hech qachon chaqalog'ingizni 10 yildan ko'proq vaqt avval ishlab chiqarilgan yoki qismlari yo'qotilgan yoki singan beshikka qo'ymang.
6. Chaqalog'ingiz uxlaydigan xonani qattiq issitmang. Bolangizni siz kiygan kiyim qatlamidan ko'p bo'lmagan qatlamda kiyintiring.
7. Ovqatlantirgandan so'ng, chaqaloqni beshikka orqasi bilan yotqizing.**
8. Chaqalog'ingizni tutun, spirtli ichimliklar va noqonuniy giyohvand moddalariga yaqinlashtirmang.

* Amerika Pediatriya Akademiyasi (American Academy of Pediatrics, AAP) tomonidan tavsiya etilgan
** Emizish SIDS xavfini kamaytirish uchun ko'rsatib berilgan.

Farzandingiz uchun xavfsiz uxlash joyini yaratish

Ushbu maslahatlarni chaqalog'ingizga g'amxo'rlik qiladigan boshqa odamlarga o'rgatishni unutmang!

Xavfsiz uyqu



Burchak ustunlari balandligi 1/16 dyuymdan oshmasligi kerak.

Qattiq, mahkam o'rnanishgan matrasdan foydalaning.

Beshikdagi panjaralar bir-biriga mahkam bog'langan bo'lishi kerak, ular orasida juda ko'p bo'sh joy bo'lmasligi kerak.

Chaqaloq beshikda hech narsasiz yolg'iz o'zi va faqat matrasni qoplaydigan adyol bilan yotishi kerak.

To'shakning barcha qismlari bo'shshib qolmagan, mahkam bo'lishi kerak.

Xavfli!



Yo'qolgan yoki singan qismlar (vintlar, qavslar va boshqalar) bo'lmasligi kerak.

Beshik to'siqlari, adyol, ko'rpa yoki yostiqlardan foydalanmang.

Chaqalog'ingiz uxlaydigan xonani qattiq issitmang.

Bosh yoki oyoq tagida kesilgan shakllar bo'lmasligi kerak.

Hech qachon chaqalog'ingizning beshigiga to'ldirilgan hayvonlar yoki o'yinchoqlar qo'ymang.

Chaqaloq bilan bir to'shakda uxlash xavfsiz emas

Kichkintoy bilan bir to'shakda uxlayotgan yoki yotayotgan kattalar, bolalar yoki uy hayvonlari chaqaloqni shikastlanish yoki hatto o'lim xavfi ostida qoldiradi.

To'shakni chaqaloq bilan bo'lishish xavfi

- Chaqaloqlar to'shakdan dumalab tushib, jarohat olishlari mumkin.
- Chaqaloqlar to'shak va devor orasiga tiqilib qolib, nafas olishni to'xtatishi mumkin.
- Uxlayotgan kattalar yoki bolalar chaqaloq ustiga ag'darilib qolishi mumkin.
- Pledlar, adyollar, ko'rpalar va yostiqlar bilan uxlash o'ralashib qolishi yoki bo'g'ilib qolishi mumkin bo'lgan chaqaloqlar uchun xavfli bo'lishi mumkin.
- Agar siz chaqalog'ingizni ovqatlantirayotgan bo'lsangiz va uxlab qolishingiz mumkin deb o'ylasangiz, uni divan yoki yumshoq stul o'rniga to'shagingizda ovqatlantiring. Agar uxlab qolsangiz, uyg'onganingizdan so'ng chaqaloqni o'zining beshigiga yotqizib qo'ying.

