



Kulala Salama Kwa Mtoto Wako



Je, Unajua?

Kila mwaka, watoto wengi katika Tennessee hufariki kutokana na sababu zinazohusiana na kulala. Vingi vya vifo hivi vinaweza kuzuiwa.



Miongozo ifuatayo ya kuzuia vifo vinavyotokana na kulala imependekezwa na Taasisi ya Wataalamu wa Watoto ya Marekani:

- **Wakati wote weka watoto wakiwa wameangalia juu wanapolala usiku au mchana.** Watoto wanaolala wakiwa wameangalia juu hawana uwezekano mkubwa wa kufariki kutokanana na Matatizo ya Kifo cha Ghafila almaarufu SIDS.
- **Watoto wanapaswa kulala katika kitanda cha mtoto kwa wakati wote.** Sehemu salama kwa mtoto ni katika chumba sawa na wazazi lakini pahali maalum katika sehemu tofauti.
- **Sehemu salama kwa mtoto ni katika chumba sawa na wazazi lakini pahali maalum katika sehemu tofauti.** Usitumie mito na mablanketi katika eneo la kulala la mtoto. Mtoto anapaswa kulala katika kitanda chake kilicho na shuka inayotoshea vizuri.
- **Epusha mtoto wako kupata joto jingi wakati wa usiku.** Mtoto anapolala anapaswa kuwa na mavazi mepesi. Weka joto la chumba katika kiwango ambacho kinafaa vizuri kwa mtu mzima aliyevaa nguo nyepesi.
- **Usitumie Pedi za Ulinzi za Kitanda cha mtoto.** Huwa hazipunguzi majeraha na zinaweza kuzuia hewa.
- **Epuka uvutaji sigara.** Unapaswa kuepuka uvutaji sigara wakati wa ujauzito na moshi kutoka kwa mtu mwingine.
- **Kunyonyesha kunapendekezwa kwa angalau miezi sita ya kwanza.** Kunyonyesha hupunguza hatari ya matatizo ya kifo cha ghafila almaarufu SIDS.



**Kumbuka PJM
za Kulala Salama:
Watoto wanapaswa kulala
Peke yao, wameangalia
Juu, na katika kitanda cha
Mtoto**

Idara ya Afya ya Tennessee
safesleep.tn.gov



Department of
Health



kidcentral tn
KIDCENTRALTN.COM