Usingizi Salama

Jinsi ya kumlaza mtoto wako kwa njia salama ili kupunguza hatari ya kifo cha ghafla cha watoto wachanga.

Kwa watoto wachanga wa umri wa miezi 0 hadi 12

red nose
saving little lives

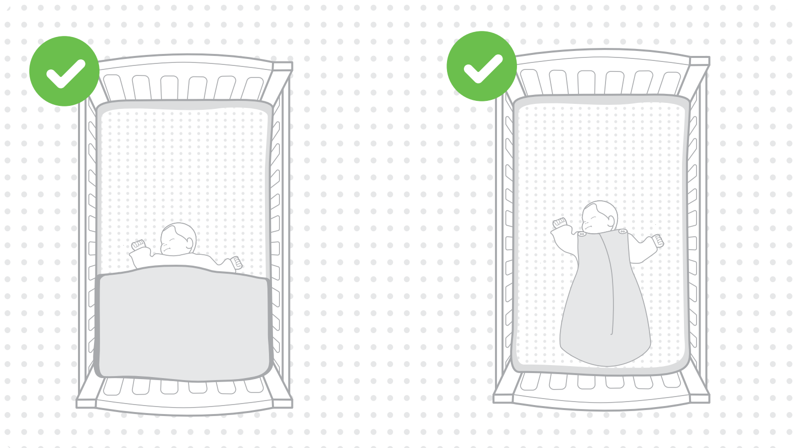
Kwa watoto wachanga wa umri wa miezi 0 hadi 12, **Red Nose** hupendekeza hatua sita muhimu ili kupunguza hatari ya kifo cha ghafla cha watoto wachanga.

1 Kila mara laza mtoto mchanga kwa mgongo.

Kumlaza mtoto mchanga kwa mgongo ili alale husaidia kuweka **njia yake ya hewa wazi na kuhakikisha tendohiari yake ya kinga inafanya kazi.** Kulala kwa mgongo kunapunguza hatari ya kuishiwa na pumzi, joto kupita kiasi na kukabwa koo.

2 Weka uso na kichwa cha mtoto bila kufunikwa.

Watoto wachanga wanadhibiti joto lao kupitia uso na kichwa chao, **kwa hivyo kuweka uso na kichwa cha mtoto bila kufunikwa wakati wa kulala husaidia kupunguza hatari ya joto kupita kiasi.** Kunasaidia pia kuweka **njia yake ya hewa ikiwa wazi** ambako kunapunguza hatari ya kuishiwa na pumzi.



3 Usivute sigara karibu na mtoto kabla na baada ya kuzaliwa.

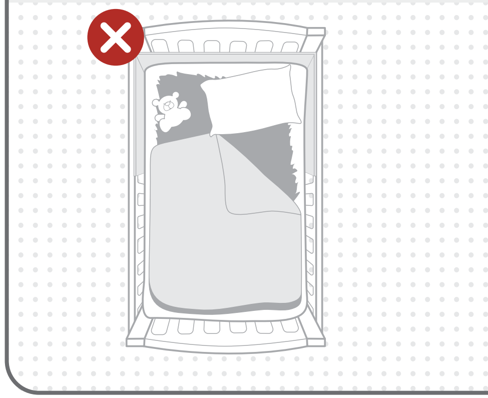
Kuvuta sigara wakati wa ujauzito na karibu na mtoto mara tu anapozaliwa huongeza hatari ya kifo cha ghafla cha watoto wachanga - hii ni pamoja na moshi wa sigara.

Iwapo wewe au mpenzi wako huvuta sigara, **usivute sigara karibu na mtoto na kamwe usivutie sigara pale mtoto anapolala.**

Ili kupata msaada bila malipo wa kuacha kuvuta sigara piga simu kwa **Quitline kupitia 13 78 48.**

Usiwe na sehemu laini au vitu vikubwa

Usitumie vitu vyovyote laini katika kitanda cha mtoto. Vitu laini katika nafasi ya kulala ni hatari na huongeza hatari ya kuishiwa na pumzi na joto kupita kiasi.



- **Doona au blanketi zisizobana**
- **Mito**
- **Vizuizi kwenye kitanda cha mtoto**
- **Pamba ya kondoo**
- **Madoli laini kama teddy**

4 Mazingira salama ya kulala usiku na mchana.

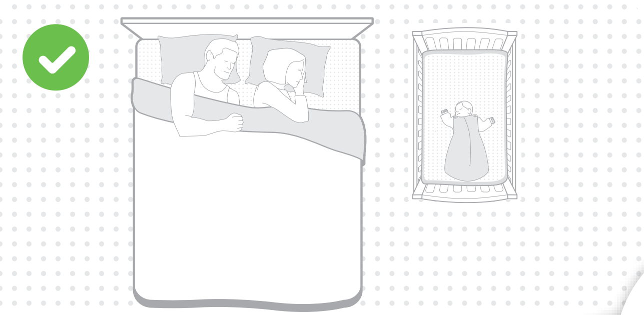
Mahali salama zaidi kwa mtoto kulala ni katika nafasi yake salama, na godoro salama, na matandiko salama.

Mtoto mchanga kila mara anapaswa kulazwa kwa mgongo, na miguu yake kwenye sehemu ya chini ya kikapu (bassinet) au kitanda chake.

- **Kitanda salama cha mtoto**
  Hukidhi kiwango cha Australia AS/NZS 2172:2003.
- **Godoro salama**
  Godoro thabiti, tambarare, na la saizi inayofaa kwa kitanda chako salama, hukidhi kiwango cha hiari cha Australia (AS/NZS 8811.1:2013).
- **Matandiko salama**
  Matandiko mepesi, yaliyotandikwa ndani kwa nguvu na kuvutwa tu hadi kifuani.
- **Fuko salama la kulalia**
  Huwekwa vyema shingoni na kifuani, huku mikono ya mtoto ikiwa nje, na bila kofia.

5 Umlaze mtoto mchanga katika nafasi yake ya kulala salama katika chumba cha mzazi au mlezi kwa miezi 6 ya kwanza*

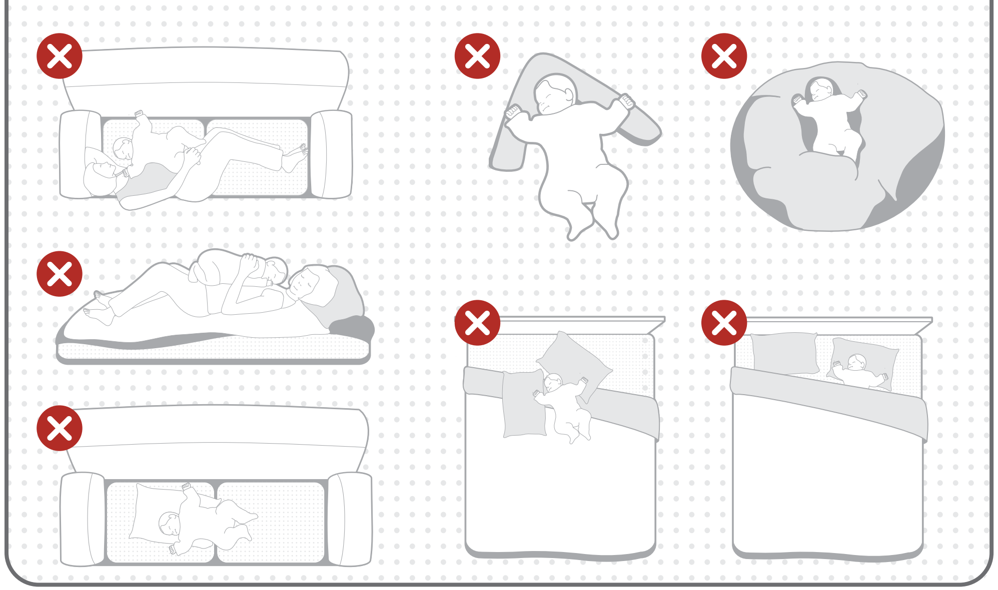
Mahali salama zaidi kwa mtoto mchanga kulala ni katika nafasi yake salama, katika chumba kimoja na wazazi wao au walezi wao wazima kwa miezi 6 ya kwanza.



6 Umnyonyeshe mtoto mchanga.

Kunyonyesha kumethibitishwa kupunguza hatari ya kifo cha ghafla cha watoto wachanga.

Nafasi zisizo salama za kulala



*Kupata maelezo ya kupunguza hatari kuhusiana na kulala pamoja tembelea: rednose.org.au/cosleeping

** Kwa maelezo kuhusu matumizi ya kikapu (bassinet) tembelea: redno.se/bassinetsinfo

Red Nose inawashukuru Wamiliki wa Jadi wa ardhi tunakofanyia kazi, tunakoishi na kutembelea.

Kitovu cha Ushauri wa Usingizi Salama cha Red Nose
1300 998 698
(muda wa saa za kazi za AEST/AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Haki zote zimehifadhiwa.
Kwa maswali ya hakimiliki wasiliana na: education@rednose.org.au

red nose saving little lives