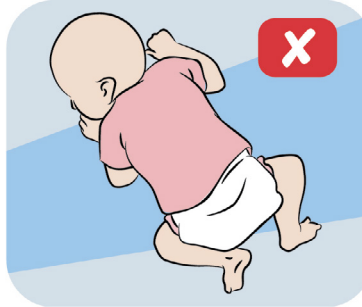


Kupunguza hatari za SUDI na SIDS: katika picha

Nafasi salama za kulala



Kuwalaza watoto kwa mgongo wao hupunguza hatari ya kifo cha ghafla kisizotarajiwa katika uchanga (SUDI) ikiwemo ni pamoja na SIDS na ajali zinazosababisha kifo kitokanacho na hali ya kulala.

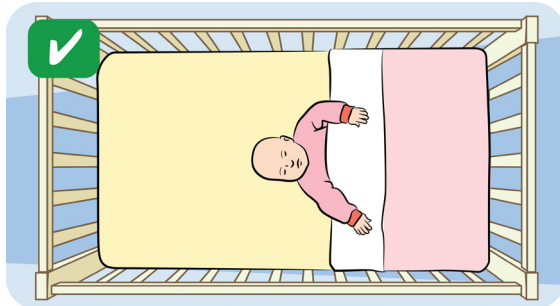


Watoto wanaolalalia tumbo zao wako katika hatari kubwa kupata SUDI.



Kulalia upande ni mojawapo ya hatari za SUDI. Ni sawa kwa watoto wenye umri mkubwa zaidi kujivilingisha, lakini muweka mtoto wako akilalia mgongo wake.

Mazingira ya kulala salama



Tumia godoro ambalo ni tambarare, imara na linaloenea pamba vizuri. Weka miguu ya mtoto wako chini ya pamba na kuyafunika chini ya mashuka kwa salama. Liweke pamba ndani ya chumba chako kwa miezi 6-12 ya kwanza.



Usitumia vishuka, vitu vigumu, pamba ya kondoo, mito, midoli laini, bampa au chochote kinachoweza kufunika kichwa cha mtoto wako wakati anapokuwaamelala. Usimuruhusu mtoto kulala kwenye kiti cha mapumzisho au kiti cha mkono.

Njia zaidi za kupunguza hatari za SUDI



Ikiwa unaweza, kumnyonyesha mtoto wako au kumlisha mtoto wako kwa maziwa ya mama kwa miezi sita ya kwanza. Kumnyonyesha mtoto hupunguza hatari ya SUDI kwa zaidi ya nusu.



Joto la kupindukia ni mojawapo ya hatari za SUDI. **Usimuvishie mtoto nguo nyingi** au kumuweka mtoto kulala akiwa amevaa kofia au kikofia. Mvishie mtoto mavazi jinsia ambayo ungependelea kuvaa mwenyewe. Mtoto wako inafaa ajisikie joto siyo kujihisi moto.



Kuna uhusiano wa nguvu kati ya SUDI na wazazi wanaovuta sigara. Ikiwa wewe unaona ni vigumu kuacha, pigia **Quitline kwa 137 848** ili kupata msaada.