Naasnuujintu waxay u fiican tahay dhallaanka

- Mar kasta oo aad naaska nuujiso, waa ay yaraanaysaa halista uu ilmahaagu u leeyahay SIDS (Dhimashada degdega ah ee dhallaanka).
- Dhallaanka naaska la nuujiya waxa ku yar hargabka iyo caabuqa dhegaha.
- Dhakhaatiirtu waxay u sheegaan waalidiinta inay ku quudiyaan dhallaanka caanaha naaska oo keliya 6da bilood ee ugu horreeysa.

Dhallaanku waxay u baahan yihiin wakhtiga calool jiifinta

- Maadama aad dhallaankagu u digtay dhabar dhabar si uu ugu seexido macnaheedu maahan in wakhtiga calool jiifinta aanu muhiim ahayn!
- Dhallaanku waxay u baahan yihiin calool jiifinta ayagoo so jeeda oo qof weyn ula joogo.
- calool jiifinta waxa uu ka caawiyaa dhallaanka in ay bartaan gurguurashada iyo dhaqdhaqaaqa.
- Dhallaanka qaar waxa laga yaabaa in aanay jeclayn wakhtiga calool jiifinta marka hore. U dig alaabta ay caruurta ku ciyaran mel ayaga u dhaw si ay u gaaran oo ay ugu ciyaaraan.

Siyaabaha Kale ee Loo Ilaaliyo Badbaadada Dhalaankaga

- Dhallaanka waa in maqaar ka maqaar ay hooyadu u haysaa sida ugu dhakhsaha badan ka dib markay dhashaan, ugu yaraan saacadda ugu horreysa.
- Ka taxadar naftaada iyo dhallaankaga- si fiican wax u cun & si joogto ah u booqo takhtarka.
- La soco dhammaan tallaalada uu u baahan yahay dhallankaaga.
- Sii dhallaankaaga mujuruc wakhtiga jiifka gaaban iyo wakhtiga hurdada.

Waa maxay SUID?

Kediska Dhimashada lama filaanka ah ee dhallaanka (**SUID**) waa dhimashada kediska ah ee dhallaanka taasoo u dhacda si kadis ah oo lama filaan ah ka hor dhalashadooda kowaad. Waxaa jira 3 noocod oo **SUIDs ah**, Cudurka Dhimashada degdega ah ee Dhallaanka (**SIDS**), **caburin shil ah iyo ceejinta sariirta dhaxdeeda iyo sababaha aan la garanayn.**

Way dhici kartaa... maxaa yeelay way dhacaysaa!

Xaqiiqooyinka ku saabsan SIDS

- SIDS waa sababta ugu badan ee dhimashada dhallaanka 1-12 bilood jira.
- Inta badan dhimashada SIDS waxay dhacdaa xilliga qaboobaha.
- Wiilasha aya aad ugu dhow inay u dhintaan SIDS marka loo eego gabdhaha.
- Dhallanka madowga ah waxay laba laab ugu dhow yihiin inay u dhintaan SIDS marka loo eego kuwa cadaanka ah.

Caburinta Shilka ah & Ceejinta

Dhallaanka aan si badbaado leh loo seexanin way dhaawacmi karaan ama way dhiman karaan. dhallaanku wuxuu ka soo dhici karaa sariirta ama fadhiga, go'yaal iyo bustayaal isku dhex mar, ama furaashka iyo darbiga isku dheji. Dhallaanku waxa kale oo uu dhiman karaa marka qof weyn ama ilmo ku dul rogmadaan Dhallaanka marka ay sariir wadaagayaan.

Sababaha Dhimashada Aan La Garanayn

Sababta dhimashada dhallaanka lama oga'an karo baaritaan dhab ah ka dib.

PASafeSleep

Mashruucani waxa maalgelisay, qayb ahaan, iyadoo qandaraas lala galay Waaxda Caafimaadka ee Pennsylvania oo ay la kaashanayo Penn Medicine iyo Isbahaysiga Daryeelka Hooyada..

Penn Medicine

Maternity Care Coalition

Wixii macluumaad dheeraad ah, naga heli onlaynka:
www.PASafeSleep.org

Badbaadinta dhallaanka marka ay hurdaan waxay u fududahay sida ABC.

Sariirta dhabarka Keligaa

Maternity Care Coalition

Tilmaamaha Hurdada Badbaadada leh*

Raac tallaabooyinkan 8 da ah si aad u ilaaliso badbaadada iyo caafimaadka dhalaankaga

1. **Dhallankaaga dhabar dhabar u dig si uu ugu seexdo ilaa dhalashadiisa kowaad.**
2. **Dhallaanku waa inuu seexdaa qolka qofka weyn, laakiin waa inuu seexdaa sariirtiisa.** Waligaa ilmahaaga ha ku seexin fadhiga, kursi, sariir biyo ama meel kale oo jilicsan.
3. **Ha dhigin sariiraha caruurta, bustayaal, barkimo ama alaabta carruurtu ku ciyaarto ee sariirta ilmahaaga.**
4. **Waxa kaliya ee ku jira sariirta ilmuhu waa inay ahaato furaash adag & go' la rakibay.**
5. **Waligaa Dhallankaagu ha ku seexin sariir ilmeed la sameeyay in ka badan 10 sano ka hor ama ay qaybo ka maqan yihiin ama ay ka jabeen.**
6. **Ha ka dhigin qolka uu seexdo dhallaankaaga mid aad u kulul. Ugu labbis ilmahaaga wax aan ka badnayn hal daah oo ah ka aad xiran tahay.**
7. **Had iyo jeer dhallaankaga dhabar dhabar u dig sariirtooda caruurta ka dib markaad quudiso.****
8. **Ka fogee dhallaankaga qiiqa, khamriga iyo daroogooyinka sharci darrada ah.**

** Waxaa ku taliyay Akadeemiyada Cilmiga Carruurta ee Mareykanka (AAP)*

*** Naasnuujinta ayaa la muujiyay inay yarayso halista SIDS.*

U Samaynta Meel Nabdoon Oo Lagu Seexdo Dhallaankaga

Xusuusnow inaad barato talooyinkan dadka kale ee daryeela dhallaankaga!

Hurdo Nabdoon

Boorarka geesku waa in aanay dhaafin 1/16" sare.

Isticmaal joodari adag oo ku dheggan.

alwaxda sariirta caruurta ku yaal waa inay isku dhaganaadaan, iyada oo aan wax boss ah oo badan u dhaxaynin

Ilmuhu waa in uu keligii ku ahaado sariirta, iyada oo aan wax kale la joogin aan ka ahayn maro go' ah oo daboolaya joodariga.

Dhammaan qaybaha sariirta caruurta waa inay ahaadaan kuwo adag, ooy san ahaanin kuwo dabacsan

Khatar!

Ma jiraan qaybo maqan ama jaban (boolalka, xirmooyinka iwm).

Ha isticmaalin bumpers sariirta caruurta, qaboojiyaha, koofiyada ama barkimooyinka

Ha ka dhigin qolka uu seexdo dhallaankaaga mid aad u kulul.

Waligaa ha dhigin xayawaanka sawirka ah ama alaabta ay ku ciyaaraan caruurta sariirta ilmahaaga.

Ma jiraan qaabab go'an oo ku yaal madaxa sariirta ama cagta sariirta

Badbaado ma ahan in lagu seexdo isla sariirta dhallanka

Dadka waaweyn, carruurta ama xayawaanka rabaayada ah ee ku seexda ama ku jiifta sariirta ilmaha ayaa ilmaha gelinaya halis dhaawac ama xitaa tu dhimasho.

Khatarada sariirta oo lala wadaaga ilmaha

- Dhallaanku sariirta way ka rogmi karaan oo way dhaawacmi karaan.
- Dhallaanku waxay ku xannibmi karaan sariirta iyo derbiga dhexdooda waxayna joojin karaan neefsashada.
- Qof weyn ama ilmo hurday ayaa ku soo rogmi kara dhallanka.
- Ku seexashada go'a qaboojiyeyaasha, bustayaal, koofiyadaha iyo barkimooyinka waxay khatar ku noqon karaan dhallaanka oo noqon kara kuwo isku qallafsan ama la caburay.
- Haddii aad quudinayso dhallaankaga oo aad u malaynayso inaad seexan karto, ku quudi ilmahaaga sariirtaada bedelkii fadhiga ama kursi jilicsan. Haddii aad seexato, isla marka aad soo toosto u dhaqaaji ilmaha sariirtooda.