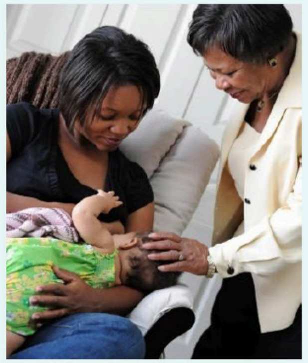
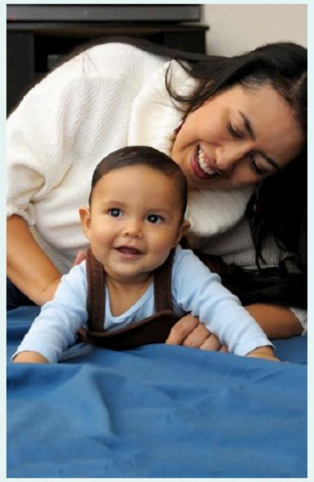
ጡት ማጥባት ለልጅችዎ መልካም ነው

- ይብልጥ ጡት ባጠቡ ቁጥር ልጅዎ ለ SIDS ያለው ተጋላጭነት ይበልጥ ይቀንሳል።
- ጡት የጠቡ ህጻናት ዝቅተኛ በጉንፋን የመያዝ እና የጆሮ ኢንፌክሽን ነው ያላቸው።
- ሀኪሞች ወላጆችን የሚመክሩትበመጀመሪያዎቹ 6 ወራት ህጻናት የጡት ወተት ብቻ መጥባት እንዳለባቸው ነው።



ህጻናት በሆድ የማስተኛት ጊዜ ያስፈልጋቸዋል



- ልጅዎን በጀርባ ስላስተኙነት በሆድ የማስተኛት ጊዜ አስፈላጊ አይደለም ማለት አይደለም!
- ህጻናት ነቅተውም በሆድ የመተኛትጊዜ በየቀኑ ከአዋቂ ሰው ጋር ያስፈልጋቸዋል።
- በሆድየመተኛት ጊዜህጻናት መዳህ እና መንቀሳቀስ እንዲማሩ ያግዛቸዋል።
- አንዳንድ ለጆች መጀመሪያ ላይ በሆድ የመተኛት ጊዜን ላይወዱት ይችላሉ። ተንጠራርተው እንዲይዙት እና እንዲጫወቱበት አጠገባቸው ያስቀምጡ።

ሌላ ህጻናትን ደህንነታች አስተማማኝ እንዲሆን ማድረጊያ መንገድ

- በተቻለ ፍጥነት ልክ እንደተወለዱ ህጻናት ከእናታቸው ጋር ቆዳ ለቆዳ ንክኪ በማድረግ ሊያዙ ያስፈልጋል፣ ይህም ቢያንስ ለመጀመሪያው ሰአት ነው።
- ራስዎን እና ልጅዎን ይንከባከቡ - በደንብ ይመገቡ እንዲሁም ሀኪምዎን በተከታታይ ይጎብኙ።
- ልጅዎ የሚያስፈልገውን ክትባት ሁሉ ክትትል አድርገው ወደኋላ አለመቅረትዎን ያረጋግጡ።
- ለልጅዎ በእረፍት ሰአት እና በእቅልፍ ሰአት የእንጀራ እናት ይስጡ።

SUID?

ምንድን ነው

ድንገተኛ ያልተጠበቀ የህጻን ሞት (SUID) ከመጀመሪያ አመት ልደታቸው በፊት በህጻናት ላይ የሚደርስ ድንገተኛ እና ያልተጠበቀ የህጻናት ሞት ነው። 3 አይነት SUID, ድንገተኛ የህጻናት ሞት ሲንድሮም (SIDS),
ድንገተኛ መታፈን እና መታነቅ
አልጋ ውስጥ እና **ያልታወቁ ምክንያቶች።**

ሊፈጠር ይችላል... ምክንያቱም እየተፈጠረ ነው ያለው!

ስለ SIDS እውነታዎች

- እድሜያቸው ከ 1-12 አመት የሆኑ ልጆች ላይ የሚከሰቱ የሞት መንስኤዎች አብዛኛው በ SIDS ምክንያት ነው።
- አብዛኞቹ የ SIDS ሞቶች የሚከሰቱት በቅዝቃዜ ወቅት ነው።
- ከሴቶች ይልቅ ወንዶች በአብዛኛው በ SIDS ይሞታሉ።
- ጥቁር ልጆች ከ ነጭ ልጆች ይልቅ በ SIDS የመሞታቸው እድል በእጥፍ ከፍ ያለ ነው።

ድንገተኛ መታፈንና መታነቅ

በአስተማማኝ ሁኔታ እንዲተኙ ያልተደረጉ ልጆች ሊጎዱ ወይም ሊሞቱ ይችላሉ። ህጻን ልጆች ከአልጋ ወይም ከሶፋ ላይ ሊወድቅ ይችላል፣ በአንሶላ ወይም በብርድ ልብስ ሊታፈን ይችላል፣ ወይም በፍራሽ እና በግድግዳ መካከል ሊጣበቅ ይችላል። አንድ ልጅም ከአዋቂ ጋር አብሮ ተኝቶ ታፍኖ ሊሞት ይችላል።

ያልታወቁ የሞት ምክንያቶች

የልጁ የሞት ምንስኤ ከጥልቅ ምርመራ በኋላ ማወቅ አልተቻለም።

PASafeSleep

ይህ ፕሮጀክት በከፊል ፈንድ የተደረገው በፔንሲልቬኒያ የጤና ዲፓርትመንት ከ ፔን ሜዲሲን እና የእርግዝና እንክብካቤ ትብብር ጋር በመሆን ነው።

Penn Medicine

Maternity Care Coalition

For ለበለጠ መረጃ፣ በሚከተለው ድረገጽ ያገኙናል:

www.PASafeSleep.org

ልጆች ተኝተው ደህንነታቸውን መጠበቅ እንደ ABC ቀላል ነገር ነው።

ለብቻ የጀርባ አልጋ

PASafeSleep

ደህንነቱ የተጠበቀ የእንቅልፍ መመሪያዎች

የልጅዎን ደኅንነት እና ጤና ለመጠበቅ እነዚህን 8 ደረጃዎች ይከተሉ*

1. ልጅዎ አንድ ዓመት እስከሚሞላው ድረስ በጀርባው ያስተኙት።
2. ልጁ አዋቂዎች ያሉበት ክፍል ውስጥ የራሱ አልጋ ላይ መተኛት አለበት። ልጅዎን በፍጹም ሶፋ፣ ወንበር፣ የውኃ አልጋ (waterbed)፣ ወይም ሌላ ለስላሳ ቦታ ላይ አያስተኙት።
3. የአልጋ ዙሪያ መደልደያዎችን፣ ብርድ ልብሶችን፣ ትራሶችን፣ ወይም መጫወቻዎችን የልጅዎ አልጋ ውስጥ አያስቀምጡ።
4. በልጁ አልጋ ውስጥ መኖር ያለበት ጠንከር ያለ፣ ጠፍጣፋ ፍራሽ እና በደንብ የተነጠፈ አንሶላ ብቻ ነው።
5. ከተሠራ 10 ዓመታት ያለፉ እና የተሰበሩ ወይም የጎደሉ ክፍሎች ያሉት አልጋ ውስጥ በፍጹም ልጅዎን አያስተኙ።
6. ልጅዎ የሚተኛበትን ክፍል በጣም እንዲሞቅ አያድርጉ። በቤት ውስጥ ሲሆን ኮፍያ አያድርጉለት፣ እንዲሁም እርስዎ ከለበሱት የልብስ ብዛት ተጨማሪ አንድ ልብስ በላይ ብዛት ያለው ልብስ አያልብሱት። ከብርድ ልብስ ይልቅ የመኝታ ፒጃማዎች ለልጅዎ ደኅንነት የተሻሉ ናቸው። ክብደት ያለው ልብስ ወይም ብርድ ልብስ ልጅዎን አያልብሱ።
7. ሁልጊዜም ልጅዎን ከመገቡ በኋላ መልሰው አልጋው ውስጥ ያድርጉት።**
8. ልጅዎን ከጭስ፣ አልኮል፣ ማሪዋና፣ ኦፒዮድ፣ እና ሕገ-ወጥ የእጽ አጠቃቀም ያርቁት።

*በአሜሪካ የሕፃናት ሕክምና አካዳሚ (AAP) የተመከረ
**የእናት ጡት ወተት የ SIDS ስጋትን እንደሚቀንስ ታይቷል።

ደህንነቱ አስተማማኝየእንቅልፍ ቦታ ለልጅዎ መፍጠር

እነዚህን ምክሮች ለሌሎች ለልጅዎ እንክብካቤ ለሚያደርጉ ሰዎች ማስተማርዎን አይርሱ!

ደህንነቱ አስተማማኝ እንቅልፍ

ከ 1/16" በላይ መቼም መሆን የለበትም።

የጥግ ፖስቶች

ጠንካራ የሆነ ከአልጋው ጋር ግጥም ያለ ያለ ፍራሽ ይጠቀሙ።

በአልጋው ላይ ያለው መከላከያ ጠባቦች ጥግትግት ያሉ እና በመሀላቸው ቦታ የሌላቸው መሆን አለባቸው።

ሌላ ነገር ሳይኖር ብቻውን ከተወሸቀ አንሶላ ውጪ ልጅዎ ። አልጋ ውስጥ ብቻውን መሆን አለበት።

ሁሉም ክፍሎች ጥብቅብቅ ያሉ እና ያልላሉ መሆን አለባቸው።

አደገኛ!

ምንም አይነት የጠፋ ወይም የተሰበረ ክፍል (ብሎን፣ ብራኬት ወዘተ) መኖር የለበትም።

የአልጋ መከላከያ ትራሶች ኮምፎርተሮች አንሶላዎች ወይም ትራሶችን አይጠቀሙ።

ልጅዎ የሚተኛበትን ክፍል በጣም እንዲሞቅ አያድርጉ።

መቼም ቢሆን በልጅዎ አልጋ ውስጥ አሸንጉሊት ወይም መጫወቻዎችን አያድርጉ።

በራስጌው ወይም በግርጌው በኩል ምንም አይነት የተቆራረጠ ቅርጻ ቅርጽ መኖር የለበትም።

ከልጅ ጋር በአንድ አልጋ ላይ መተኛት አይመከርም

አዋቂዎች፣ ልጆች ወይም የቤት እንስሳት ወይም እንቅልፍ ከህጻን ጋር ሲተኙ ልጁችን በመቁሰል ወይም በ ሞት ስጋት ውስት እየከተቱት ነው።

አልጋ ከልጅ ጋር የመጋራት ስጋት

- ልጆች ከአልጋው ላይ ተንሸራተው ሊወድቁ እና ሊጎዱ ይችላሉ።
- ልጆች በአልጋው እና በግድግዳው መካከል ገብተው መተንፈስ ሊያቆሙ ይችላሉ።
- የተኛ አዋቂ ወይም ህጻን ልጅ በጨቅላው ልጅ ላይ ሊወጣበት ይችላል።
- ኮምፎርተር፣ ብርድልብስ፣ እና አንሶላ ትራሶች ልጆችን ሊያንቁ ወይም ሊያፍኑ ስለሚችሉ አደገኞች ናቸው።
- ልጅዎን እያበሉ ከሆነ እና እንቅልፍ ይወስደኛደል ብለው የሚያስቡ ከሆነ፣ ልጅዎን በእርሶ አልጋ ላይ ወይም ሶፋ ወይም ላይ አድርገው ይመግቡት። እንቅልፍ ከወሰድዎ፣ ልክ እንደነቁ ልጅዎን ወደራሱ አልጋ ያስገቡት።

pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

ፔንስልቬንያ ድንገተኛ የጨቅላ ሕጻናት ሞት ሲንድረም ትምህርትና መከላከያ ፕሮግራም

የፍቃደኝነት እውቅና መግለጫ

<u>የሆስፒታል/የወሊድ ማእከል/የጤና አጠባበቅ ባለሙያ መመሪያዎች</u>: ከሆስፒታል ወይም ከወሊድ ማእከል ውጭ የወለዱ ቤተሰቦች ከሆስፒታል እንዲወጡ ከመደረጉ በፊት ወይም አዲስ የተወለደ (ዱ) ከወለዱ በኋላ ለእያንዳንዱ ቤተሰብ ሁለት ቅጾች መሞላት ይኖርበታል፡፡ ስለ ድንገተኛ የጨቅላ ሕጻናት ሞት ሲንድረምና የመከላከያ እርምጃዎችን በተመለከተ ለወላጅ (ዎች) መረጃ ያቅርቡ፡፡ ስለ ድንገተኛ የጨቅላ ሕጻናት ሞት ሲንድረምና የመከላከያ እርምጃዎች መረጃውን እንደደረሰዎ፣ እንዳነበቡና እንደተረዱት ወላጁ(ጆቹ) ይህንን ቅጽ በፈቃደኝነት እንዲፈርም(ሙ) ይጠይቁ፡፡ የተፈረመውን ቅጽ አንድ ቅጂ ለወላጆች ይስጡ እንዲሁም አንዱን ቅጂ በሕክምና መዝገብ ውስጥ እንዲቀመጥ ያድርጉ፡፡

<u>በሆስፒታል/በወሊድ ማእከል/በጤና አጠባበቅ ባለሙያ የሚሞላ</u>:

የሆስፒታል ስም: ______________________________

/የሕጻኑ ህጋዊ ስም: ______________________________

የትውልድ ቀን: ______________________ ጾታ: ወ ☐ ሴ ☐

የመረጃ መስጫ ወረቀቱን ጨምሮ ወላጅ(ቶች) የድንገተኛ የጨቅላ ሕጻናት ሞት ሲንድረም መረጃን አቅርበዋል፣ ቀን:____________

ማሳሰቢያዎች:

____

<u>በወላጅ፣ በእንጀራ ወላጆች፣ በአሳዳጊ ወላጅ፣ በህጋዊ ሞግዚት ወይም በህጋዊ ጠባቂ የሚሞላ</u>:
<u>ወላጅ:</u> ስለ ድንገተኛ የጨቅላ ሕጻናት ሞት ሲንድረምና የጨቅላ ሕጻናት አስተማማኝ እንቅልፍ መረጃ በሆስፒታሉ ቀርቦልኛል፡፡ የቀረበውን የ SIDS መረጃ እንደደረሰኝ፣ እንዳነበብኩና የተረዳሁ ሲሆን ይህን መግለጫም በፈቃደኝነት ፈርሜያለሁ፡፡

ፊርማ፣ እናት: ______________________ አልቀበልም: ☐ ቀን: __________

ፊርማ፣ አባት: ______________________ አልቀበልም: ☐ ቀን: __________

ፊርማ፣ ሌላ: ______________________ አልቀበልም: ☐ ቀን: __________
(የእንጀራ ወላጅ፣ አሳዳጊ ወላጅ፣ ህጋዊ አሳዳጊ፣ ህጋዊ ጠባቂ)

ይህ ቅጽና እባሪ መረጃ የቀረበው በ 2010 ህግ 73 መሰረት በማድረግ ነው፡፡