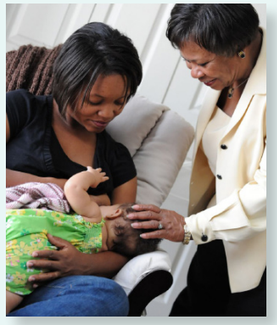
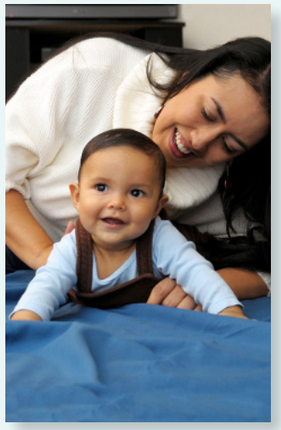
Ni vizuri kunyonyesha watoto wachanga



- Kadiri unavyonyonyesha, ndivyo hatari ya mtoto wako inavyopungua kwa SIDS.
- Watoto wanaonyonyeshwa hawaambukizwi sana mafua na maambukizi ya masikio.
- Madaktari huwaambia wazazi kuwanyonyesha watoto wachanga pekee kwa miezi 6 ya kwanza.

Watoto wanahitaji muda wa kulazwa kwa tumbo



- Kwa sababu tu umemlaza mtoto wako chali haimaanishi kuwa muda wa kulala kwa tumbo si muhimu!
- Watoto wanahitaji muda wa kulazwa kwa tumbo wakiwa macho kila siku wakiwa na mtu mzima.
- Muda wa tumbo huwasaidia watoto kujifunza kutambaa na kuzunguka huku na kule.
- Baadhi ya watoto huenda wasipende muda wa kulala kwa tumbo mwanzoni. Weka kisesere karibu ili afikie na kucheza nacho.

Njia Nyingine za Kuweka Mtoto Salama

- Watoto wanapaswa kupakatwa ngozi kwa ngozi na mama mara tu wanapozaliwa kadiri iwezekanavyo, angalau kwa saa ya kwanza.
- Jitunze mwenyewe na mtoto wako—kula vizuri na umwone daktari mara kwa mara.
- Pata chanjo zote zinazohitajika kwa ajili ya mtoto wako.
- Mpe mtoto wako kifaa maalum cha kunyonya wakati wa kusinzia na wakati wa kulala.

SUID ni nini ?

Kifo cha Ghafla Kisichotarajiwa cha Mtoto (**Sudden Unexpected Infant Death, SUID**) ni kifo cha ghafla cha mtoto ambacho hutokea ghafla na bila kutarajiwa kabla ya mwaka wa kwanza baada ya kuzaliwa. Kuna aina 3 za **SUIDs**, Matatizo ya Kifo cha ghafla cha Watoto Wachanga (**Sudden Infant Death Syndrome, SIDS**), **kukosa hewa kwa bahati mbaya na kunyongwa** kitandani na **sababu zisizojulikana**.

Kinaweza kufanyika... kwa sababu hufanyika!

Ukweli kuhusu SIDS

- SIDS ndicho chanzo kikuu cha vifo vya watoto achanga walio na umri wa kati ya miezi 1-12.
- Vifo vingi vya SIDS hutokea msimu wa baridi.
- Kuna uwezekano mkubwa wa vifo kwa wavulana kutokana na SIDS kuliko wasichana.
- Watoto weusi wana uwezekano maradufu wa kufa kwa SIDS kuliko watoto weupe.

Kukosa hewa Kiajali & Kunyongwa

Watoto ambao hawajalazwa kwa usalama wanaweza kuumia au hata kufa. Mtoto anaweza kuanguka kutoka kwa kitanda au sofa, kujibingirisha ndani ya shuka na blanketi, au kukwama kati ya godoro na ukuta. Mtoto mchanga anaweza pia kufa wakati mtu mzima au mtoto anapomlalia wakati wanashiriki kitanda.

Sababu Zisizojulikana za Kifo

Chanzo cha kifo cha mtoto hakiwezi kubainishwa baada ya uchunguzi wa kina.

PASafeSleep

Mradi huu unafadhiliwa kwa kiwango fulani, chini ya kandarasi na Idara ya Afya ya Pennsylvania kwa ushirikiano na mashirika ya Penn Medicine na Maternity Care Coalition.

Penn Medicine

Kwa ushirikiano na:

Maternity Care Coalition

Kwa taarifa zaidi, tupate mtandaoni hapa:

www.PASafeSleep.org

Kuwaweka watoto salama walalapo ni rahisi kama ABC.

Alone Back Crib

(Pekee Mgongo Kitandani)

PASafeSleep

Miongozo ya Kudumisha Usingizi Salama*

Fuata hatua hizi 8 ili kudumisha usalama na afya ya mtoto wako.

1. **Mlaze mtoto wako kwa mgongo wake anapolala hadi atakapofikia mwaka mmoja.**
2. **Mtoto anafaa kulala katika chumba kimoja na mtu mzima, ila alale katika kitanda chake.**
   Kamwe usimlaze mtoto wako kwenye kochi, kiti, kitanda cha maji au mahali pengine laini.
3. **Usiweke kingo, blanketi, mito au viserere ndani ya kitanda cha mtoto wako.**
4. **Kitu pekee kinachofaa kuwa ndani ya kitanda cha mtoto ni godoro dhabiti na shuka linalobana vizuri.**
5. **Kamwe usimlaze mtoto wako katika kitanda kilichotengenezwa zaidi ya miaka 10 iliyopita au ambacho kina sehemu zisizokuwepo au zilizovunjika.**
6. **Usikipashe joto sana chumba anacholala mtoto wako.**
   Usimvike mtoto wako zaidi ya safu moja ya mavazi uliyovaa wewe.
7. **Mlaze mtoto kwa mgongo kitandani mwake kila wakati baada ya kumlisha.****
8. **Weka mtoto wako mbali na moshi, pombe na dawa haramu.**

** Hii inapendekezwa na Chama cha Madakatari wa Watoto cha Marekani (American Academy of Pediatrics, AAP)*
***Kunyonyesha kumeonyesha kupunguza hatari ya SIDS.*

Kutengeneza Nafasi Salama ya Kulala kwa Mtoto Wako

Kumbuka kufundisha vidokezo hivi kwa watu wengine wanaomtunza mtoto wako!

Usingizi Salama

Visingiti vya kona visizidi 1/16" juu.

Tumia godoro gumu linalobana vizuri.

Fito za kitanda zinapaswa kushikamana pamoja, bila nafasi kubwa kati yazo.

Mtoto anapaswa kuwa peke yake katika kitanda, bila chochote isipokuwa shuka iliyobana godoro vizuri.

Sehemu zote za kitanda zinapaswa kubana, zisilegee.

Hatari!

Hakuna vipande vilivyopotea au vilivyovunjika (skrubu, vibanio nk).

Usitumie vizuizi vya kitanda, vifariji, shuka nzito au mito.

Usikipashe joto sana chumba anacholala mtoto wako.

Kamwe usiweke wanyama au vinyago kwenye kitanda cha mtoto wako.

Hakuna ncha kali kwenye ubao wa kichwani au ubao wa miguuni.

Si salama kulala kitanda kimoja na mtoto

Watu wazima, watoto au wanyama vipenzi wanaolala au kusinzia katika kitanda kimoja na mtoto wanamweka mtoto katika hatari ya kuumia au hata kifo.

Hatari za kushiriki kitanda na mtoto

- Watoto wanaweza kubiringika kutoka kitandani & kuumia.
- Watoto wanaweza kunaswa kati ya kitanda na ukuta na kushindwa kupumua.
- Mtu mzima au mtoto anayelala anaweza kubingirika na kumlalia mtoto mchanga.
- Kulala na vifariji, blanketi, shuka nzito na mito kunaweza kuwa hatari kwa watoto wachanga wanaoweza kufungwa au kubanwa.
- Ikiwa unamlisha mtoto wako na ukifikiri kwamba unaweza kupatwa na usingizi, mlishie mtoto wako kitandani mwako badala ya sofa au kiti laini. Ukilala, punde tu unapoamka mpeleke mtoto kwenye kitanda chake.

Pennsylvania
Department of Health

Mpango wa Elimu na Kinga ya Ugonjwa wa Kifo cha Ghafla cha Watoto Wachanga wa Pennsylvania

Taarifa ya Kukubali kwa Hiari

Maagizo ya Hospitali/Kituo cha Kuzaliwa/Mhudumu wa Afya: Jaza fomu mbili kwa kila familia kabla ya kuruhusiwa kutoka hospitalini au baada ya mtoto/watoto wachanga kuzaliwa kwa familia zinazojifungua nje ya hospitali au kituo cha uzazi. Wape mzazi/wazazi taarifa kuhusu Ugonjwa wa Kifo cha Ghafla cha Watoto Wachanga na hatua za kinga. Omba mzazi/wazazi watie sahihi kwa hiari fomu hii ikionyesha kwamba walipokea, wamesoma na kuelewa taarifa kuhusu Ugonjwa wa Kifo cha Ghafla cha Watoto Wachanga na hatua za kinga. Wape wazazi nakala moja ya fomu iliyosainiwa na uhifadhi nakala moja kwenye rekodi ya matibabu.

Ijazwe na Hospitali/Kituo cha Kuzaliwa/Daktari wa Huduma ya Afya:

JINA LA HOSPITALI: _____

(JINA HALALI LA MTOTO: _____

TAREHE YA KUZALIWA: _____ JINSIA: M ___ F _____

Mzazi/wazazi walitoa Taarifa kuhusu Ugonjwa wa Kifo cha Ghafla cha Watoto Wachanga ikijumuisha brosha,

TAREHE:_____

MANUKUU:

_____

Ijazwe na Mzazi, Mzazi wa Kambo, Mzazi wa Kuasili au Mlezi wa Kisheria:

Mzazi: Nimepewa taarifa kuhusu Ugonjwa wa Kifo cha Ghafla cha Watoto Wachanga na Usingizi Salama wa Mtoto na hospitali. Ninatia sahihi taarifa hii kwa hiari nikikubali kwamba nimepokea, kusoma na kuelewa taarifa za SIDS zilizotolewa.

SAINI, MAMA: _____ AMEKATAA: ____ TAREHE: _____

SAINI, BABA: _____ AMEKATAA:____ TAREHE: _____

SAINI, MWINGINE: _____ AMEKATAA: _____TAREHE: _____
(mzazi wa kambo, mzazi wa kupanga, mlezi wa kisheria)

Fomu hii na taarifa zilizoambatishwa zimetolewa kwa kuzingatia Sheria ya 73 ya 2010.