

# ABC za usingizi salama

## Kwa Watoa Huduma za Watoto



**Watoto wachanga wanapaswa kulala kwa migongo yao juu ya godoro linaloshikilia kwa nguvu katika kitanda, bila ya vitu vyovyote mahali hapo.**

**Je, wafanyakazi wote wameshapatikana mafunzo sahihi kuhusu mbinu za usingizi salama? Ikiwa ndivyo, vipi?**

Watu wazima wote wanaowajali watoto lazima wajue mbinu za usingizi salama. Nyenzo ya Huduma ya Mtoto na Rufaa (CCR&R) inatoa [Rudi kwenye Usingizi - Tumbo la Kucheza: Kupunguza Hatari ya SIDS Huku Kukuza Wakati Amilifu wa Tumbo](#), mafunzo yaliyotayarishwa na mkurugenzi wa Iowa Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) Foundation. Tafadhali wasiliana na Mshauri wa Huduma za Watoto kwa maelezo zaidi.



### Jiulize...

**Vitu vipi vitakayowekwa katika eneo la kulala?**



**Jinsi gani utaweka watoto wachanga kulala kwa usalama chini ya uangalizi wako?**



**Watoto wachanga watalala wapi kwa ajili ya muda wa kupumzika?**



### Kumbuka...

### Mbinu Bora...

#### Pekee

Usiweke blanketi, mito, matandiko yaliyolegea au vinyago kwenye kitanda cha kulala. Tumia tu nguo ya usingizi salama kumtunza mtoto kwa joto kwani watoto wachanga wana joto la mwili kubwa zaidi kuliko watu wazima.

#### Mgongo

Kwa usingizi salama zaidi, daima weka watoto wachanga kwa migongo yao.

#### Kitanda cha kulalia mtoto

Kitanda cha kulalia mtoto ni bora. Watoto wachanga hawapaswi kulala kwenye kochi au kiti peke yao au na mtu mzima.

Maelezo zaidi kuhusu Usingizi Salama yanaweza kupatikana:

1. Vituo vya Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa (CDC). "Ugonjwa wa Kifo cha Ghafila (SIDS) - Taarifa kwa Wazazi na Walezi." CDC, [www.cdc.gov/sids/parents-caregivers.htm](http://www.cdc.gov/sids/parents-caregivers.htm).
2. Nyenzo ya Malezi ya Watoto na Rufaa "Ni vipi mazingira ya usingizi salama yanavyoonekana?" Kitini. [www.iowaccrr.org](http://www.iowaccrr.org).
3. Iowa Sudden Infant Death Syndrome Foundation. Tovuti ya Iowa SIDS. [www.iowasids.org](http://www.iowasids.org).

**Watoto wachanga wanapaswa kulala kwa migongo yao juu ya godoro linaloshikilia kwa nguvu katika kitanda, bila ya vitu vyovyote mahali hapo.**



**Je, umezungumza na kila mtu atakayemtunza mtoto wako kuhusu mbinu salama za usingizi?**

Walezi wote wanapaswa kufahamu mbinu salama za usingizi wanapowatunza watoto. Ni muhimu kuelewa mbinu bora za kupunguza hatari ya Kifo cha Ghafla cha Mtoto (SIDS) na kuhimiza mazingira salama ya usingizi kwa watoto wachanga na wadogo.

### Jiulize...

**Vitu vipi vitakayowekwa katika eneo la kulala?**



**Je, unamlazaje mtoto wako ili alale?**



**Je, unamlaza wapi mtoto wako kwa ajili ya usingizi au kupumzika?**



### Mbinu Bora...

#### Pekee

Usitumie blanketi, mito, au matandiko yasiopangiliwa kwa mtoto wako. Tumia tu nguo salama ya usingizi ikiwa una wasiwasi kwamba mtoto wako anaweza kuhisi baridi. Kumbuka, joto la mwili wa mtoto mchanga ni kubwa kuliko la mtu mzima.

#### Mgongo

Kwa usingizi salama zaidi, daima weka watoto wachanga kwa migongo yao.

#### Kitanda cha kulalia mtoto

Kitanda cha kulalia mtoto ni bora zaidi na kinaweza kuhamishiwa kwenye chumba cha kulala cha mzazi. Kulala kwa pamoja (kuweka mtoto mchanga katika kitanda cha watu wazima na mtu mzima) haipendekezi, na watoto wachanga hawapaswi kuwekwa kwenye kitanda au kiti peke yake au na mtu mzima.