

# Mambo Kadha wa Kadha kuhusu Kulala

## Kwa Watoa Huduma za Watoto

Watoto Wachanga wanapaswa kulazwa kwa migongo kwenye godoro thabiti katika hori lisilo na kitu chochote.



### Je, wafanyakazi wote wamefunzwa ipasavyo kuhusu desturi za Kulala Salama? Ikiwa ndivyo, vipi?

Ni muhimu watu wote wazima wanaowatunza watoto wafahamu desturi za kulala salama. Child Care Resource & Referral (CCR&R) inatoa mafunzo ya Back to Sleep, tafadhali wasiliana na Mshauri wako wa karibu kuhusu Utunzaji Watoto kwa maelezo zaidi.

#### JIULIZE...

Je, ni vitu gani vitakavyowekwa katika eneo la kulala?



#### Alone (Pekee)

Je, utawalaza vipi watoto wachanga unaowatunza?



#### Back (Mgongo)

Je, watoto wachanga watalala wapi muda wote uliosalia?



#### Crib (Hori)

#### DESTURI BORA...

Hakuna mablanketi, mito, matandiko malegevu wala midoli. Ikiwa una wasiwasi kuwa mtoto atahisi baridi, mifuko ya kulala salama ni njia bora mbadala. Kumbuka, halijoto ya mwili wa mtoto mchanga ni ya joto zaidi kuliko watu wazima.

Watoto wachanga wanapaswa kulazwa kwa migongo.

Hori ni bora. Watoto wachanga hawapaswi kulazwa kwenye kochi wala kiti peke yao wala kulala pamoja na mtu mzima.

# Mambo Kadha wa Kadha kuhusu Kulala Kwa Familia

Watoto Wachanga wanapaswa kulazwa kwa migongo kwenye godoro thabitikatika hori lisilo na kitu chochote.



**Je, umezungumza kuhusu desturi za Kulala Salama na kila mtu atakayekuwa akimtunza mtoto wako?**

Ni muhimu watu wote wazima wanaowatunza watoto wafahamu desturi za kulala salama.

## Jiulize...

Je, ni vitu gani vitakavyowekwa katika eneo la kulala?

Je, unamlaza mtoto wako vipi?

Je, unamlaza mtoto chini kwa usingizi wa muda mrefu au wa muda mfupi?

## Kumbuka...



**Alone (Pekee)**



**Back (Mgongo)**



**Crib (Hori)**

## Desturi Bora...

Hakuna mablanketi, mito, matandiko malegevu wala midoli. Ikiwa una wasiwasi kuwa mtoto wako atahisi baridi, mifuko ya kulala salama ni njia bora mbadala. Kumbuka, halijoto ya mwili wa mtoto mchanga ni ya joto zaidi kuliko watu wazima.

Watoto wachanga wanapaswa kulazwa kwa migongo.

Hori ni bora na linaweza kuhamishwa hadi chumba cha kulala cha mtoto inavyohitajika. Kulala pamoja (kumlaza mtoto mchanga katika kitanda cha mtu mzima pamoja na mtu mzima) hakushauriwi. Watoto wachanga hawapaswi kulazwa kwenye kochi wala kiti peke yao wala pamoja na mtu mzima.