

የህጻናት አስተማማኝ እንቅልፍ

A-B-C ዎቹን ይወቁ



እውነተኛዎቹን ይወቁ

የተኛ ወይም ትንሽ እንቅልፍ ላይ ያለ የትኛውም ልጅ ሊሞት ይችላል። ከእንቅልፍ ጋር ተያይዞ ያሉ የህጻናት ሞቶችን መከላከል ይቻላል። አስተማማኝ በልሆነ ሁኔታ ውስጥ የሚተኙ ወይም ናፕ የሚያደርጉ ህጻናት በድንገትና ሳይጠበቅ የመሞት ስጋት ውስጥ ናቸው። ይህንን አስደንጋጭ ክስተት መከላከል የሚቻለው የህጻኑን የእንቅልፍ ሁኔታ እና አቀማመጥ አስተማማኝ እንዲሆን በማረጋገጥ ነው። ልጆችን የሚንከባከብ ማንም ሰው ልጁን በአስተማማኝ ሁኔታ ውስጥ ለመያዝ እነዚህን እውነተኛዎች ማወቅ አለበት።

ሁልጊዜ

የእንቅልፍን A-B-C ዎች ያስታውሱ

- **ብቻቸውን:** ህጻናት ሁልጊዜ መተኛት ወይም ናፕ ማድረግ ያለባቸው ብቻቸውን ነው።
- **በጀርባቸው:** ሲተኙ ወይም ናፕ ሲያደርጉ በጀርባቸው አድርጓቸው።
- **በአልጋቸው:** ህጻናት ሁልጊዜ መተኛት ወይም ናፕ ማድረግ ያለባቸው ደህንነቱ በተረጋገጠ መተኛ ወይም መጨመቻ ቦታ ነው። ከእንቅልፍ ጋር ተያይዞ የሚከሰቱ አስደንጋጭ ክስተቶችን ለመከላከል ያልተስተካከለ አነጣጠፍ፣ ብርድ ልብሶችን፣ መጨመቻዎችን ወይም ትራሶችን ከአልጋው ያስወግዱ።

በፍጹም

የጨቅላ ሕጻናት አስተማማኝ እንቅልፍ

- **በፍጹም ልጆችን ከሌላ ሰው ጋር፣ ከቤት እንስሳ ጋር፣ ወይም ከአሻንጉሊት እንስሳ ጋር አብረው አያስተኙ።** የመተኛ ቦታዎችን ከሌላ ሰዎች ወይም ቁሶች ጋር የሚጋሩ ልጆች ከፍተኛ ታፍኖ የመሞት ስጋት ውስጥ ናቸው።
- **በፍጹም ልጆችን በሆዳቸው እንዲተኙ አያድርጉ።** ይህ ትን እንዲላቸው የሚያደርግና ለመተንፈስ ከባድ ሁኔታን ይፈጥራል።
- **በፍጹም ልጆችን በአዋቂዎች አልጋ ላይ፣ ሰፋዎች ላይ፣ ወንበሮች ላይ፣ የመኪና ውስጥ መቀመጫ ወንበሮች ላይ እና መወዛወዣዎች ላይ አያስተኙ።** ጠንካራ ፍራሽ ያለውና የራሱ አንሶላ ባለው ደህንቱ በተረጋገጠ መተኛ ላይ ብቻ መተኛት አለባቸው።

ለበለጠ መረጃ

Consumer Product Safety Commission (CPSC) Crib Information Center

(<https://www.cpsc.gov/SafeSleep>)

Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (NICHD)

(<https://safetosleep.nichd.nih.gov/>)

Minnesota Department of Health (MDH)

(<https://www.health.state.mn.us/people/womeninfants/infantmort/suids.html>)



እኛ በሚኒሶታ የጤና ዲፓርትመንት ያለን ሁሉም ሰው እና ሁሉም ማህበረሰብ ጤናማ እንዲሆኑ በሚያስፈልጋቸው ነገሮች ላይ እንሰራለን።

በ www.health.state.mn.us ይጎብኙን

ይህን መረጃ በሌላ ይዘት ለማግኘት፣
በ 651-201-3650 ይደውሉ። ረሳይክል በተደረገ ወረቀት የታተመ።
01/24