Kutoka kitanda cha mtoto hadi Kitanda cha Kawaida

rednose.org.au

Wakati gani umhamishe mtoto wako kutoka kwa kitanda cha mtoto?

Nchini Australia idadi inayoongezeka ya watoto wachanga na watoto wadogo wanaopata majeraha kutokana na kuanguka kutoka kwa vitanda vya watoto na vitanda vya kawaida. Hii ni kwa sababu ya kutotambua wakati ufaao wa kumhamisha mtoto mdogo kutoka kwa kitanda cha mtoto, au mtoto mchanga au mtoto mdogo kuwekwa mapema sana katika kitanda cha mtu mzima.

Wakati gani umhamishe mtoto wako kutoka kwa kitanda cha mtoto?

Mahali salama sana kwa mtoto kulala ni katika kitanda cha mtoto ambacho kinatii Kiwango cha Australia cha sasa na ambacho kimepangwa kwa mujibu wa miongozo ya Red Nose kwa ajili ya mazingira salama ya kulala.

Weka kitanda cha mtoto bila vinyago, mito, bumpers (vizuizi vya kugongwa), vifaa vya shughuli na kitu kingine chochote ambacho kinaweza 'kuwekwa pamoja' ili kumsaidia mtoto mdogo kupanda kutoka kwa kitanda cha mtoto.

Mablanketi yenye uzani pia hayafai popote katika nafasi ya kitanda cha mtoto au maeneo ambayo watoto wanaweza kufikia.

Kwa sababu za usalama, wakati mtoto mdogo anaonekana akijaribu kupanda kutoka kwa kitanda cha mtoto na kuonekana kama anaweza kufaulu, ni wakati wa kumhamisha kutoka kwa kitanda cha mtoto.

Kwa kawaida hii hutokea wakati mtoto wako anayetembea ana umri kati ya miaka miwili na mitatu na nusu lakini inaweza kuwa mapema kama miezi 18.

> **! Kumbuka**
>
> Usitumie kitanda cha mtoto kinachobebeka ikiwa mtoto wako ana uzito wa zaidi ya kilo 15 (au angalia maagizo ya aina yako maalum).

Mahali pa kumlaza mtoto ambaye ameshaacha kutumia kitanda cha mtoto

Godoro la sakafu

Chaguo moja ni kuchukua godoro kutoka kitanda cha mtoto au kitanda cha urefu mzima na kulitumia kwenye sakafu.

Hakikisha godoro limewekwa mbali na kuta kwani watoto wadogo wanaweza kunaswa kati ya godoro na ukuta. Godoro la mtoto linahitaji kuwa thabiti ili kuzuia ajali mbaya za usingizi.

Weka eneo lililo karibu na godoro bila vitu laini vya kuchezea, mifuko ya maharagwe, mifuko ya plastiki au vitu sawa na hivyo ambavyo mtoto mdogo anaweza kuviringishia. Vitu laini vinaweza kufinyangwa karibu na uso wa mtoto mdogo, na hivyo kusababisha ukosefu wa hewa.

Hakikisha kuwa limewekwa mbali na maeneo ya msongamano wa watu nyumbani ili kuzuia ajali zinazosababishwa na mtu mzima au jamaa kuanguka kwenye godoro la sakafu.

Kitanda cha mtoto anayetembea

Chaguo nyingine ni kutumia kitanda cha mtoto anayetembea:

- Hiki ni hatua salama ya kati kutokana na ufupi wake kutoka chini, ambacho unapunguza hatari za kuumia kutokana na kuanguka kutoka kwa kitanda.
- Kina gharama nafuu, kwani godoro na matandiko ya kitanda cha mtoto yanaweza kuhamishiwa kwa kitanda cha mtoto anayetembea mara tu kitanda cha mtoto kinapokuwa hakifai kwake tena.

Kitanda cha urefu wa mtu mzima

Iwapo umeamua kutumia kitanda cha urefu wa mtu mzima, kumbuka kwamba watoto wadogo wako katika hatari kubwa ya kuumia kutokana na kuanguka kutoka kitandani au kunaswa kati ya kitanda na ukuta.

- Hakikisha hakuna nafasi kati ya godoro na kichwa cha kitanda kubwa kuliko 95mm. Mapengo makubwa yanaweza kusababisha mtoto mdogo kunaswa.
- Punguza umbali wa kuanguka na utumie vifaa vya sakafu laini au godoro karibu na kitanda ili kupunguza majeraha kutokana na kuanguka.
- Weka eneo ambalo mtoto anaweza kuanguka bila fanicha, vinyago na vitu vingine vigumu.

Reli za kitanda zinazobebeka: Iwapo umeamua kuunganisha reli za kitanda zinazobebeka kwa kitanda cha urefu wa mtu mzima ili kuzuia mtoto wako asianguke, kumbuka kwamba watoto wanaweza kunaswa ikiwa reli hazijafungwa vizuri. Kabla ya kumlaza mtoto wako kitandani hakikisha kwamba reli za kitanda zinazobebeka zimetoshea vizuri kwa upande wa godoro na hakuna mapengo kati ya godoro na reli ya kitanda. Hii itasaidia kuzuia mwili wa mtoto au kichwa chake kuteleza ndani na kunaswa.

Mito, matandiko laini na vitu vya kuchezea visiweke karibu na reli ya kitanda. Kumekuwa na visa vya kukosa hewa katika mazingira yaliyojaa madoli laini. Mtoto mdogo anaweza kukosa hewa ikiwa uso wake unashinikizwa dhidi yao.

Subiri hadi mtoto awe na umri wa miaka miwili na halali tena kwenye kitanda cha mtoto au kitanda kinachobebeka kabla ya kuanza kutumia mto wa kulala.

Kuandaa nyumba yako kuwa salama kabla ya kubadilisha vitanda

Mtoto ambaye halali tena kwenye kitanda cha mtoto ana ufikiaji mkubwa wa maeneo yote ya kuishi. Kabla ya mtoto wako kutumia kitanda cha kawaida, angalia chumba cha mtoto wako na nyumba nzima kwa hatari zinazowezekana.

Hakikisha mazingira ni salama:

- Zingatia sana hatari zinazoweza kutokea zinazoweza kusababisha kuanguka, kuzama, kunyongwa, kunaswa au kuathiriwa na sumu.
- Weka kamba zinazoning'inia, nyuzi na simu mbali kwani zinaweza kunasa shingo ya mtoto.
- Weka hita, vifaa vya umeme na ufikiaji wa soketi mbali sana ili kuepuka hatari ya joto kupita kiasi, kuchomwa na kupitishiwa shoti ya umeme.
- Hakikisha fanicha na TV zote zimeunganishwa na braketi za ukuta, kwa hivyo haziwezi kuangukiwa kwa urahisi.
- Hakikisha ngazi na madirisha hayawezi kufikiwa.

Kumbuka...

Laza watoto wadogo kwa njia salama:

- Kitanda salama
- Godoro salama
- Matandiko salama
- Mazingira salama ya kulala usiku na mchana

Tahadhari

- Mifuko ya maharagwe, sofa, mito mikubwa na magodoro ya hewa sio sehemu salama kwa watoto wachanga na watoto wadogo kulala.
- Vitanda vya ghorofa havipendekezwi kwa watoto wa umri chini ya miaka tisa.
- Iwapo mtoto amevaa fuko la kulalia la mtoto wakati amelala nje ya kitanda cha mtoto uwe mwangalifu! Mtoto aliyevaa fuko la kulalia la mtoto na ambaye hajafungiwa kwenye kitanda cha mtoto yuko kwenye hatari kubwa ya kuanguka na kujeruhiwa. Mtoto lazima aangaliwe kikamilifu na fuko la kulalia liondolewe mara tu mtoto anapoamka.
- Weka mablanketi yenye uzani mbali na watoto wadogo kwani yanaweza kusababisha majeraha mabaya au kifo.

Brosha hii imetolewa kwa kumbukumbu ya Ava.

Red Nose inawashukuru Wamiliki wa Jadi wa ardhi tunakofanyia kazi, tunakoishi na kutembelea.

Kitovu cha Ushauri wa Usingizi Salama cha Red Nose
1300 998 698
(muda wa saa za kazi za AEST/AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Haki zote zimehifadhiwa.
Kwa maswali ya hakimiliki wasiliana na: education@rednose.org.au

Safe Sleep Advice Hub

rednose.org.au

red nose saving little lives