Kulala Pamoja

rednose.org.au

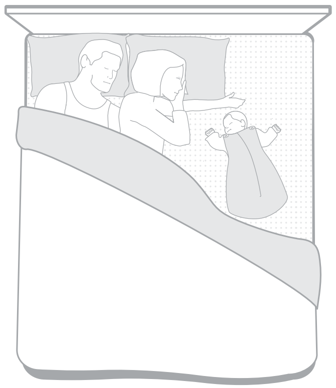
Safe Sleep Advice Hub

Kulala pamoja ni wakati wazazi wanapoweka watoto wao kitandani pamoja nao ili walale.

Mahali salama zaidi kwa mtoto kulala ni katika mahali pake pa kulala salama. Red Nose haipendekezi kulala pamoja na mtoto (kushiriki sehemu ya kulala); hata hivyo, tunatambua kwamba wazazi wengine huchagua kulala pamoja na watoto wao huku wengine wakijikuta wakilala pamoja bila kukusudia. Iwapo utachagua kulala pamoja na mtoto, ni muhimu kujua jinsi ya kupunguza hatari, kwani kuna hali fulani ambapo kulala pamoja na mtoto wako kunaweza kuwa hatari sana. Mwongozo huu unaweza kukusaidia.

Fuata vidokezo hivi ili **kupunguza hatari**

- Kila mara laza mtoto mchanga kwa mgongo
- Unda nafasi wazi ya kulala kwa mtoto
- Hakikisha uso na kichwa cha mtoto hazifunikiwi
- Funga nywele ndefu na ondoa vito vyote ikiwa ni pamoja na shanga za meno



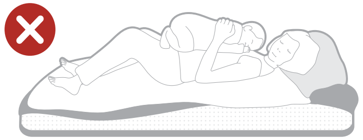
- Hakikisha godoro ni dhabiti na tambarare
- Hakikisha matandiko yako na mashuka hayawezi kufunika uso wa mtoto
- Weka mtoto kwenye upande wa mzazi mmoja – usimweke kamwe kati ya watu wazima wawili au karibu na watoto wengine au wanyama pendwa
- Hakikisha mtoto hawezi kuanguka kutoka kitandani
- Songesha kitanda mbali na ukuta – ili mtoto asiweze kunaswa kati ya kitanda na ukuta
- Weka mito mbali na nafasi ya kulala kwa mtoto
- Tumia fuko la kulalia salama bila kofia na mikono ya mtoto iko nje ya fuko – usimfungie au kumfunga mtoto katika vitambaa

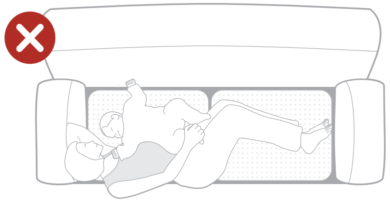
Wakati **wa** kutolala pamoja

Katika hali fulani, kulala pamoja kunaweza kuwa hatari sana kwa mtoto mchanga.

- Umechoka kupita kiasi au hujisikii vizuri
- Wewe au mpenzi wako mmekunywa pombe hivi majuzi
- Wewe au mpenzi wako huvuta sigara, hata kama huvuti sigara kwenye chumba cha kulala
- Wewe au mpenzi wako mmetumia dawa zozote za kulevya zinazokufanya uhisi usingizi au uwe na ufahamu kidogo
- Mtoto mchanga amezaliwa mapema au ni mdogo kwa umri wake wa ujauzito.

Njia hizi za kulala pamoja sio salama sana na zinapaswa kuepukwa





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

Kitovu cha Ushauri wa Usingizi Salama
Simu ya Ushauri wa Usingizi Salama ya 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

red nose saving little lives