Kumfunga Kwa Njia Salama

Miongozo ya kuwafunga watoto wachanga kwa njia salama

rednose.org.au

Faida ya Kuwafunga Kwa Njia Salama

- Kufungwa kwa watoto ni mbinu muhimu katika kuwasaidia watoto wachanga kutulia na kulala kwa migongo yao. Utafiti wa kisayansi umethibitisha kwamba kufungwa kwa watoto kunaweza kupelekea kujituliza na kukuza usingizi kwa watoto wachanga.
- Utafiti umeonyesha kuwa kufungwa kwa watoto kunaweza kukuza usingizi endelevu zaidi na kupunguza kasi ya kuamka kwa hiari.
- Njia mbadala bali na kufungwa kwa watoto ni kutumia fuko salama la kulala la mtoto.

Tahadhari

Kulala kwa tumbo kunaongeza hatari ya kifo cha ghafla na kisichotarajiwa katika utoto (SUDI) na lazima kuzuiwe. Kumlaza mtoto aliyefungwa kwa tumbo ni hatari haswa kwa sababu kunazuia mtoto kujigeuza kwenye nafasi salama.

Iwapo utamfunga mtoto wako mchanga, zingatia hatua ya ukuaji wa mtoto. Acha mikono ikiwa wazi mara tu ishara ya kushtuka inapoisha karibu umri wa miezi 3 hivi. Watoto wengi hatimaye hupinga kufungwa. Mtindo wa kufunga unapaswa kufaa kwa hatua ya ukuaji wa mtoto.

Ni muhimu kuacha kufunga mara tu mtoto anapoanza kuonyesha ishara ya kwamba anaweza kuanza kujiviringisha, kwa kawaida kati ya umri wa miezi 3 hadi 4. Kanga inayomfunga inaweza kuzuia mtoto wa umri zaidi ambaye amegeuka kwenye tumbo lake wakati wa usingizi kurudi kwenye nafasi ya kulala kwa mgongo.

Jinsi ya Kumfunga Mtoto Wako Mchanga kwa Njia Usalama

1 Weka mtoto mchanga katika upande wa kati (kwenda kushoto au kulia) ili sehemu ya juu ya kanga ilingane na mabega ya mtoto.

2 Kunja mkono wa mtoto kifuani kisha ulete upande mfupi wa kanga uvuke mkono wa mtoto na uingize ndani kwa nguvu chini ya mtoto.

3 Weka upande mkubwa wa kanga uvuke kisha uingize ndani kwa nguvu chini ya mtoto.

4 Leta upande wa chini wa kanga kwenye sehemu ya juu ya mtoto

5 Kunja upande wa chini wa kanga chini ya mtoto.

6 Kila mara umlaze mtoto mchanga kwa mgongo huku kichwa na uso zikiwa hazijafunikwa.

mwenye afya, furaha na salama

Kumfunga Mtoto Kwa Njia Salama

- Vitambaa vilivyopendekezwa vya kufunga mtoto ni pamoja na muslin au shuka nyepesi ya pamba au kanga. Mikeka myepesi na blanketi sio salama kwa kumfunga mtoto kwani zinaweza kusababisha joto kupita kiasi.
- Ili kufunga mtoto kufae, kanga inahitaji kuwa thabiti lakini isiwe ya kubana sana. Mbinu zinazotumia kufunga kwa kubana kwa miguu iliyonyooka na kwa pamoja huongeza hatari ya ukuaji usio wa kawaida wa nyonga. Ruhusu upanuzi wa ukuta wa nyonga na kifua wakati wa kufunga.
- Kufunga kuliolegea ni hatari kwani kunaweza kufunika kichwa na uso wa mtoto.
- Ni sharti watoto wasivalishwe kupita kiasi chini ya kanga, k.m., tumia tu fulana na nepi katika hali ya hewa ya joto au suti nyepesi katika hali ya hewa ya baridi.
- Tumia mbinu ya kufunga inayofaa kwa umri wa ukuaji wa mtoto. Kufunga mtoto kunaweza kupunguza athari ya ishara ya Moro au kushtuka kwa mtoto mdogo kwa kuweka mikono katika kanga.
- Umsaidie mtoto wa umri zaidi kulala kwa mgongo kwa kumfunga mwili wa chini lakini acha mikono yake wazi ili ajibembeleze.

! Acha kufunga mtoto mara tu mtoto mchanga anapoanza kuonyesha ishara ya kuweza kuanza kujiviringisha.

! Usitumie kamwe vitambaa au kanga ambazo zinazuia mikono ya mtoto na Velcro au zipu.

! Usimfungie mtoto mchanga kwenye sehemu ya juu ya mabega ili uso na kichwa cha mtoto zibakie wazi.

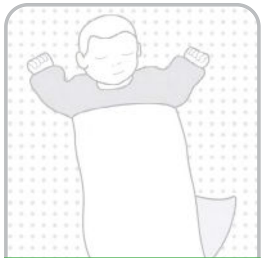
Tahadhari

Kushiriki sehemu ya kulala na mtoto mchanga kunaweza kuongeza hatari ya Kifo cha Ghafla na Kisichotarajiwa katika Utoto. Kushiriki sehemu ya kulala na mtoto mchanga ni hatari haswa kama mtoto amefungwa.

Mapendekezo ya Kulala Salama

- ✓ Kila mara laza mtoto kwa mgongo, usimlaze kamwe kwa tumbo au kwa upande wake
- ✓ Weka uso na kichwa cha mtoto wazi
- ✓ Usivute sigara karibu na mtoto kabla na baada ya kuzaliwa
- ✓ Mazingira Salama ya Kulala usiku na mchana
- ✓ Umlaze mtoto mchanga katika mahali pake pa kulala salama katika chumba cha mzazi au mlezi kwa miezi 6 ya kwanza
- ✓ Umnyonyeshe mtoto mchanga

Miezi 0 hadi 3



Miezi 0 hadi 3

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