

Tākai Haumarū

Ngā tohutohu mō te tākai haumarū i ngā pēpi



rednose.org.au



red
nose
saving little lives

Ngā painga o te Tākai Haumarū

- ✓ He tikanga whai painga te tākaiinga hei āwhina ki te whakamauritau i ngā pēpi me te whakatiraha anō hoki i a rātou. Kua kitea i e ngā rangahau pūtaiao ko te otinga ake o te tākaiinga he whakamauritau, he whakamoe anō hoki i ngā pēpi.
- ✓ Kua kitea i ngā rangahau ka hāpai te tākaiinga i te moe uka, me te whakaheke iho i te auau o ngā ohonga māhorahora.
- ✓ Ko tētahi atu whiringa ki te tākaiinga ko te whakama-hi i tētahi pēke moe kōhungahunga haumarū.

! Kia mataara

E whakapiki ake ana te moe i runga puku i te tūraru o te mate ohore pēpi puta noa (SUDI), ā, me karo tēnei. He tino mōrearea te waiho i te pēpi kua oti te tākai i runga i tōna puku ki te moe nō te mea ka āraitia ia i te neke ki tētahi tūnga haumarū ake.

Ki te tākai koe i to pēpi, whakaarohia te kōeke whanaketanga o pēpi. Waiho ngā ringaringa kia takoto noa ina ngaro atu te kahuki whakaoho i te takiwā o te 3 marama. Ko te nuinga o nga pēpi e ātete ana i te takai. Me tika te kāhua tākaiinga mō te wāhanga whanaketanga o te pēpi.

He mea nui kia whakamutu i te tākaiinga ina tīmata te pēpi ki te whakaatu i ngā tohu ka taea e ia ki te takahuri, ko te nuinga e pēnei ana ina 3-4 marama te pakeke. Tērā pea ka āraia e te takai tētahi pēpi kua huri ki runga i tōna puku nōna e moe ana i te hoki ake ki te moe i runga i tōna tuarā.

Me Pēhea te Tākai Haumarū i Tō Pēpi



- 1 Whakatakoto i te pēpi ki waho tata atu i te pokapū (ki te mauī, matau rānei), ā, meinga te tihi o te tākai kia paparite ki ngā pakihwi.



- 2 Whakawhiria te ringa o pēpi ki runga i tōna uma, ā, mauria mai te taha poto iho ki runga i te ringa o pēpi, ā, me tākapua kia mau ki raro i a pēpi.



- 3 Mauria mai te taha nui o te tākai ki runga i te uma, ā, tākapuatia ki raro i a pēpi.



- 4 Mauria ki runga te tākai kei raro i a pēpi.



- 5 Tākapuatia te tou o te tākai ki raro i a pēpi.



- 6 I nga wā katoa me whakamoe i a pēpi i runga i tōna tuarā, ā, me rakorako tonu tōna te upoko, me tōna kanohi tonu.

hari hauora me te haumaruru

Tākai Haumaruru

- E tūtohungia ana ko ngā papa mō te tākai ko te muslin, ko te hīti, ko te tākainga miro māmā rānei. Kāore i te haumaruru ngā paraikete rāpeti me ngā paraikete mō te tākainga nō te mea tērā te tūpono ka pukā te pēpi.
 - Kia pai ai te tākainga, me mārō te tākai, engari kia kaua e kiki rawa. Ko ngā āhua ā-mahi e whakamahi ana i te tākainga kiki me ngā waewae tōtika, ā, ka piki ake te tūraru o te whanaketanga tino rerekē o ngā hope. Tukua kia whai mokowā ngā hope me te uma ki te whakaroha i a koe e tākai ana.
 - He mōrearea ngā tākai tangatanga nō te mea tērā tūpono ka taupokina te upoko me te kanohi o pēpi.
 - Me kaua e nui rawa ngā kākahu e kākahutia ana e ngā pēpi i raro i te tākai, hei tauira, me whakakākahu i ngā pēpi ki te hingareti, ā, kia kotahi anake te kope i ngā rangi mahana, me whakakākahu rānei ki tētahi hūtu tupu māmā rānei i ngā rangi mātao ake.
 - Whakamahia he āhua ā-mahi tākainga e tika ana mō te pakeke whanaketanga o pēpi. Ka taea e te tākainga te whakaheke iho i ngā pānga o te Moro, o te kahuki whakaoho rānei o ngā pēpi kōhungahunga mā te whakamahi hoki i ngā ringaringa mō te tākainga.
 - Āwhinatia ngā mea pakeke o ngā pēpi kia tiraha mā te tākai i ngā wāhanga o raro o rātou tinana, engari me waiho rātou ringa me rātou ringaringa kia wātea ki te whakamauru i a rātou anō.
- ! Kia tīmata a pēpi te whakaatu i ngā tohu e kaha ana ia ki te takahuri, me whakamutu i te tākainga.
 - ! Kaua rawa e whakamahi i ngā puni, i ngā tākai rānei e whakatiki ana i ngā ringa o te pēpi ki te Piripiri, ki ngā nihokati rānei.
 - ! Kaua e tākai i a pēpi kia teitei ake i ngā pakihwi me rakorako tonu te kanohi me te upoko o pēpi.

! Kia mataara

Ka piki ake te tūraru o te Mate Ohorere Pēpi i te Kōhungahungatanga ki te moe takirua kōrua ko pēpi i te moenga kotahi. He tino mōrearea te moe takirua i runga i te moenga kotahi me tētahi pēpi mehemea kua tākaia te pēpi.

Ngā Tūtohunga Moe Haumaruru

- ✓ Me whakatiraha tonu i a pēpi e moe ai ia, kaua rawa i runga i tōna puku, taha rānei
- ✓ Me rakorako te kanohi me te upoko o pēpi
- ✓ Me auahikore a pēpi, i mua, i muri tonu hoki i tōna whānautanga
- ✓ Taiao moe haumaruru ao te pō, pō te ao
- ✓ Me whakamoe i a pēpi i tōna ake wāhi moe haumaruru i roto i te moemanga o te matua, kaitiaki pakeke rānei mō ngā marama tuatahi e 6
- ✓ Te whāngai ū ki a pēpi



E mihi atu ana a Red Nose ki ngā mana whenua o ngā whenua tātou e mahi ana, e noho ana, e toro ana hoki.

Pokapū Tūtohunga Moe Haumaruru
Ratonga Tūtohunga Moe Haumaruru Red Nose
1300 998 698 (i roto i ngā haora pakihwi AEST/AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Pūmau te mana.
Mō ngā pātai mō te manatārua whakapā mai ki: education@rednose.org.au



rednose.org.au

red nose
saving little lives