



**Karók Eo
Ekòjbarok**

*Niñniñ eo
Nejùm Ñe
ej Kiki*



Program Nán Katak Wáwein bwe kwon Ejimourur
eo am en Ejmourur
1101 W. College Ave., Spokane, WA 99201
509.324.1538 | srhd.org

Melele kein rej ján American Academy of Pediatrics im emój kókáale ilo 2022 Men ko rej Rójarí Armej bwe Ren Kóman bwe en Dikłok an Niríniñ Mej ilo Ien Aer Kiki.

Spokane Regional Health ej kallimur bwe e ban kallijakłok im renaaj Joore wót Title VI of the Civil Rights Act of 1964 im Americans with Disabilities Act. Elaññe kwo kōnaan kwalok am abnōñō ak elaññe kwo kōnaan bar bōk melele, kajjitōk jipañ ekkar ñan aikuj ko am, akkw aikuj juon am ri ukok, kwon calle kōm ilo 509.324.1501 ak lale srhd.org.

Pija kein rej ján: cribsforkids.org (pej 6, 7 & 15)

Raar kómane book in: Oktoba 2023

Jej aolep kóṅan kójbarok nińniń ko nejid

Enaaj lukkuun jipań kadikłok an jidimkij an nińniń eo nejúm mej jen (sudden unexpected infant death, SUID) ak (sudden infant death syndrome, SIDS). ńe kwoj kóman juon karók ńan kójbarok nińniń eo nejúm ilo iien an kiki.





E bwe an lón nińniń ko e jdimkij aer mej ilo iien aer kiki ak ilo jikin kiki ko aer ɱokta jen aer kemem.

Ñe e jdimkij an juon nińniń mej rej naetan mej rot in SUID. SUID ej kútbuuj SIDS, ñe ewor jirilok ak jorán im e jabjen-menowan nińniń eo ak ebobu buruón kin kọoj eo im pinej an menono, im jet iien ejjab alikkar ak re jab mejeje unin an jet nińniń mej ilo iien aer kiki.

Men eo e aurók tata ej bwe kwon kóman juon karók ñan kójbarok nińniń eo nejúm ilo iien an kiki bwe kwon kadiklọk an wałok uwóta kón SUID.

Juon karók nán kójbarok niñniń eo nejúm ilo iien an kiki ej kamelele kin wewein an niñniń eo kiki im men ko kwon kómani nán kadiklòk uwóta kin SUID.

Men ko kwon likúti ilo karók eo aṃ kin kójbarok niñniń eo nejúm ilo iien an kiki:

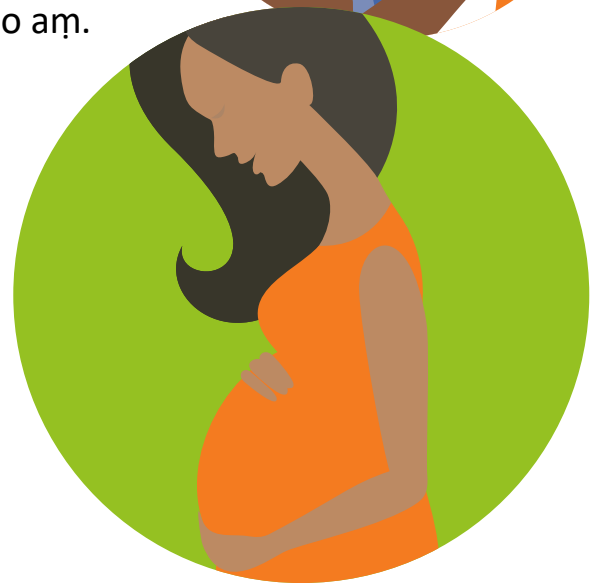
Karók eo ekka wót aṃ kajerbale nán kakiki niñniń eo nejúm, einwót:

- Ia eo niñniń eo enaaj kiki ie.
- Ta eo niñniń eo enaaj kiki ioon.
- Elmen mejatoto ilo ruuṃ eo niñniń eo enaaj kiki ie.
- Ta eo niñniń eo enaaj kónake ilo iien an kiki.
- Wewein aṃ naaj kababuki niñniń eo ilo iien an kiki.



Wewein an niñniń eo nejúm kiki im ta eo kwonaj kómane né men ko re jidimkij rej waḷòk, einwót:

- Né kwoj loḷòk ro mottoṃ ak ro uwan baamle eo aṃ.
- Né kwoj jambo ak etal nán bar juon jikin.
- Né e oktak jekjekin an babu jen ke kwar kababuki.



Wewein aṃ naaj naajdik im kaenóman niñniń eo nejúm ilo boń, einwót:

- Wón eo enaaj naajdik im kaenóman niñniń eo ilo boń.
- Wewein aer naaj naajdik im kaenóman niñniń eo ilo boń.
- Ta eo renaaj kómane mójin aer naajdik im kaenóman niñniń eo.

Karók eo aṃ nán kójbarok niñniń eo nejúm emroń bareinwót kobaik karók ko jet nán kadiklòk uwóta kin SUID.

Wewein ko reṃṃantata n̄an kójbarok nińniń ilo iien an kiki:



Nińniń eo en kiki ilo ejja ruuṃ eo im kwó kijoń kiki ie, ak en jab kiki ippaṃ ilo jikin aṃ kiki.



Nińniń eo en kiki ioon juon bútoń eo eṃṃan an ben im ejjab kurbalòklòk
(einwót kain eo ej ped lowaan jikin kiki an nińniń)



Bet ko, búlańkój, kein ikkure ko, ak dolly ko jet ren jab bed ilo jikin kiki eo.



Ren kónak nuknuk in kiki im/ak nuknuk in kiki ko rejjab lukkuun eddo.



Jekḍoṇ ta n̄e kwoj kababu nińniń eo nejúm, kwon kajedelańe, einwót juon n̄e ej kiki in raan ak kiki in boń.





Wewein ko jet nán kadiklòk uwóta kin SUID:



Enaaj kadiklòk uwóta jen SUID ñe ejjelòk armej ilo baamle eo aṃ ej kóbaatat im vape ak niñniñ eo en jab bed ilo juon jikin eo rej kóbaatat im vape ie.

Kwoj lómnaak ke in joḷòk aṃ kóbaatat im vape bwe en eṃṃanlòk an niñniñ eo nejúm mour? Calle 1-800-784-8669, ak text READY nán 200-400, ak etal nán quitline.com bwe kwon ebók jibañ im ejjelòk wóñen.

Kwo maroñ bareinwót kadiklòk uwóta jen SUID ñe kwoj kómane men kein:

E ben ke aṃ kaninnin niñniñ eo nejúm ak ewor ke aṃ kajitók? Kajitók ibben taktó eo aṃ ñe ewor ro im remaroñ jibañ yuk kin kaninnin niñniñ eo nejúm.



Ñe kwoj leḷòk juon riab in ninnin nán niñniñ eo nejúm ilo iien an kiki in raan ak boñ emaroñ jibañ kadiklòk uwóta kin SUID.

- Ñe kwoj kaninnin wót niñniñ eo nejúm kin ittúm, kwon kattar nán leḷòk riab in ninnin nán ñe elukkuun mókade ninnin ippaṃ.
- Ñe niñniñ eo nejúm ej ninnin bottle, kwo maroñ leḷòk riab in ninnin jabdrewót iien.

Kiki ibben ro jet.

Ñe juon niñniñ ej kiki ilo juon jikin kiki ibben bar juon armej, rej ba, bedsharing.

Ejjab emón bedsharing, kinke ej

kaḷapḷok uwóta kin SUID.

Elón bwijin men rej kóman bwe e lukkuun kauwótata bedsharing.

Elukkuun aurók bwe ro im rej kóman juon karók ñan kejbarok niñniñ eo nejúm ilo iien an kiki ren jelá kin men kein, jekdoḷon ñe rejjab plan in bedshare ak kiki ibben niñniñ eo nejier, kinke jet iien kwojab plan in kiki ippan niñniñ eo nejúm ak kwo jirilok im kómane, im ñe kwoj kóman juon karók ñan kójbarok niñniñ eo nejúm ilo iien an kiki ej meḷeḷein bwe kwoj maanjabobo ñan men in jidimkij ko me remaroñin waḷok ak jab waḷok.



Ñe kwoj bedsharing (niñniñ eo nejúm ej kiki ippam) uwóta kin SUID ej...

*Jet iaan men kein
kwo maroñ in
ukóti, ak jet ejjełok
men kwo maroñin
kómane mójin an
niñniñ eo lotak.*

E kadik lap lok

(tarrin 10 katón laplok an wałok kauwótata jen né)

- Ñe ritto eo elukkuun mejki ak mōk.
- Ñe ritto eo e kadek ak ej kajerbal uno ko rekajoor.
- Ritto eo e kijoñ kóbaatat jekdoon né e jab bed ilo jikin kiki eo.
- Jinen niñniñ eo ear kóbaatat ilo iien an bōro.
- Ritto eo im niñniñ eo rej kiki ioon men ko rejjab lukkuun ben einwót couch, chair, waterbed ak juon bútoñ ejjab lukkuun ben, emmanłok kiki ioon juon bútoñ e pen.

E kauwótatalok men kein

(ejjab joñan wót men ko ilóñ)

- Ñe niñniñ eo edikłok jen emen allóñ.
- Ñe niñniñ eo ej kiki ibben jibún, ak juon armej eo ejjab jinen ak jemen, ak kiki ibben jein ak jatin.

E kauwótata men kein

(ejjab joñan wót men ko ilóñ)

- Ñe e jipikpik niñniñ eo (e lotak mokta jen an tóbar 37 wiik).
- Elukkuun dik boun ko an niñniñ eo ke ej lotak.
- Bet ko, búlańkój, kein ikkure ko, ak dolly ko jet re bed ilo jikin kiki eo.

Kwon kajioñ in lukkuun kómani aolep men ko kwo maroñ ilo karókeo am nán kójberok niñniñ eo nejúm ilo iien an kiki, im kóman joñan wót am maroñ nán kadikłok uwóta kin SUID.



Kajitók ko me Ekká Wót an Armej Kajitók kaki

Ewi wewein ko remmantata nán naajdik im kaenóman nińniń eo?

Kwon kepaake jikin kiki eo an nińniń eo nejúm ilo iien amiro jimor kiki.

Kwon jolok betko, búlańkój ko, im men ko jet jen jikin kiki eo mokta jen ań naajdik im kaenóman nińniń eo nejúm ilo boń.

ńe kwo mejki kwon jab naajdik im kaenóman nińniń eo nejúm ilo juon armchair ak joba/couch. ńe kwo jirilok im kiki ilo iien ań jibwe nińniń eo nejúm, enaaj laplok uwóta kin SUID ńe kwoj jijet ilo juon armchair ak joba/couch, jen ńe kwar bed ion juon bútoń e ben im ejjelok bar bet ak búrańkój rej bed iion bútoń eo.

ńe emoj ań naajdik im kaenóman nińniń eo nejúm, kwon kababuki nińniń eo ilo jikin kiki eo an.

ńe kwo kiki ilo iien ań naajdik im kaenóman nińniń eo nejúm, kwon mókaj in karool e nán jikin kiki eo an.

Emman ńe kwoj on e juon alarm ilo cell eo ań bwe en karuj yuk ńe kwo jirilok im kiki ilo iien ań naajdik im kaenóman nińniń eo nejúm ilo boń.

Etke ejjab emman ńe nińniń eo nejú ej kiki kin juon búlańkój im enaaj ke bio ńe ejjab kiki kin juon búlańkój?

ńe nińniń eo nejúm ej kiki kin juon búlańkój komaron uwóta kin an jabjen-menowan ilo iien an kiki.

En ejelok búlańkój, bet, kein ikkure ko, ak dolly ko jet ren bed ilo jikin kiki eo. Nińniń eo emaron kiki ion juon bútoń ńe emoj ań kalboboiki kin juon jii e koń im ekkar nán e.

Emaron bareinwót jidimkij an walok mej ilo iien an nińniń eo kiki ńe elukkuun máańań.

Enaaj emman kójien im koń an pád ńe kwoj kanunuki kin nuknuk in kiki ak nuknuk in kiki ko rejjab lukkuun eddo.

Bwe nińniń eo en jab lukkuun máańán, ńe kwoj kanuknuki nińniń eo nejúm kwon lómanke jońan ań máańán, ńe emman jońan nán kwe, innem nuknuk ko an nińniń eo en lóńlok kin juon alen, im en jab atat ilo iien an kiki.

Enaaj ke pòk niínií eo neju né ij kójedrelaíe ilo iien an kiki?

Eban. Emaroń kabúlóńlón men in, ak e dikłòk an niínií eo pòk né kwoj kójedrelane kónke kadkadin enbwinin im gravity rej jibań bwe en jab pòk.

Né kwoj kójedrelaíe niínií eo ilo iien an kiki im ej mómój ak ubabój eban deloń ilo menono eo an im kóman bwe en pòk.

Né niínií eo e pedo ilo iien an kiki im ej mómój ak ubabój, dán in mómój ko rej epaakłòk nán jikin menono eo an im emaroń kóman bwe en pòk.

Bwe kwon kójbarok niínií eo nejúm ilo iien an kiki, emmantata né kwoj kójedrelaíe ilo iien an kiki.

Ta eo in jelá kin cradleboards?

Ján iien ko etto niínií ko nejin Indian in America raar kiki ilo men in kiki eo etan in cradleboard.

Né kwo kónan bók końaam ilo manit in im ewor am kajitók, kwo maroń scan e ak etal nán URL bwe kwon bók mejeje jen Həłmxilp Indigenous Birth Justice. helmxilp.org/cradleboards.

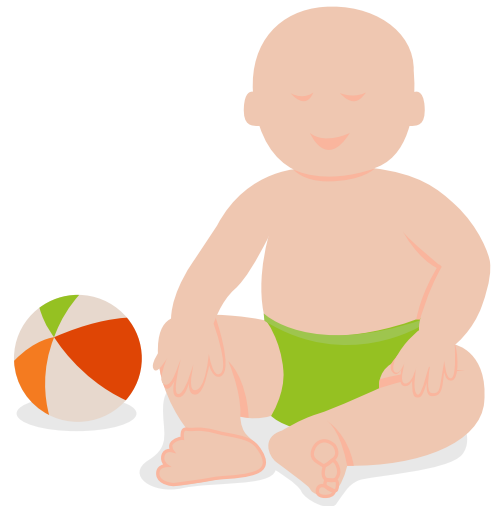


Emman ke né niínií eo nejú ej kiki ilo juon car seat, pitto, kein kókáke ak waan bwilbwil niínií?

Ejjab emman né niínií eo ej kiki ilo jabdewōt iaan men kein. Men kein re rejab jimwe im rejjab eḡon wōt juon, kin men in emaroń kóman bwe niínií eo en pòk ak jabjen-menowan.

Né niínií eo nejúm ej kiki ilo juon car seat, pitto, kein kókáke ak waan bwilbwil niínií, emman né e mókaj am kómakút e nán jikin kiki eo e kijoń kiki ie.

Né niínií eo ej kiki ilo juon iaan men kein im kwojjab maroń in kómakúti e nán jikin kiki eo e kijoń kiki ie, juon ritto en lale e, im lale bwe ejjełòk men en pinej mejan, bōten, ak lońin.





Mójin aó kójedrelańe nińniń eo nejú bwe en kiki, in kókól ńe edapil ak pedo ilo iien an kiki?

ńe nińniń eo nejúm ejelá make dápilpil im ukóktak jen likin ńan lojen im jen lojen ńan likin, kwo jab aikuj in kómakút er ńe kwoj lo bwe e pedo ak e ùlùl ilo iien aer kiki.

ńe nińniń eo nejúm ejańin katak kilen dápilpil im kwok lo bwe ear dápilpil ilo iien an kiki im e ùlùl ak pedo ilo iien an kiki, kwo maroń bar kójedrelań e.

Jekdoḡon ńe juon nińniń elukkuun mókade dápilpil, elukkuun aurók bwe kwon kójedrelań e ilo iien kiki ńe ejańin juon an iió.

Emónke ńe ij kùtimitimi nińniń eo nejú ilo iien an kiki?

ńe nińniń eo nejúm ejino make dápilpil (ekka wót an waḷok ńe rej tóbar jilu allón) kwon jab kùtimitimi e kinke emaroń wor jirilok ak joráan im emaroń jabjen-menowan nińniń eo ak emaroń bobu buruón ilo koḡoj eo im pinej an menono.

ńe nińniń eo ejańin jino make dápilpil im kwo kónan kùtimitimi, ejjeḷok joráan kinke eban ḷapḷok ak diḷok uwóta kin an jidimkij an nejúm mej ilo iien an kiki.

Ta eo in kómane bwe in bóbrae an debakbak kabin bóran nińniń eo nejú ńe aolep iien ij kójedelańe ilo iien an kiki?

Kwon kótlok bwe en wor iien an nińniń eo nejúm pedo ńe e jab kiki im ńe juon armej ej lale.

ńe kwoj kóman men eo emaroń jibań bwe en jab drebakbak kabin bóran nińniń eo.

ńe ewor iien an nińniń eo pedo emaroń bareinwót jibań bwe en kajoorḷok kenwan, aeran, im majól ko ilo pein.

Elukkuun aurók bwe en lón iien an nińniń eo pedo kinke emaroń jibań nińniń eo katak mómakùtkùt, etetal, ettór im wewein emakùtkút ko jet.

Kwo maroń jino kabdooe nińniń eo jet wót raan mójin an ḷotak. En jab lukkuun to an nińniń eo pedo ak eḷak jino rittolok im kajoorḷok, emaroń aitokḷok iien an pedo. Bwe kwon bar katak kin wewein kapedo nińniń eo nejúm scan e ak ak etal ńan pathways.org/topics-of-development/tummy-time/.



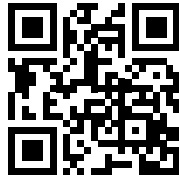
ńe ewor aḡ bar kajitók ikkijien kapedo nińniń eo nejúm kwo maroń kajitók ippan taktó eo aḡ.



Ewi wewein aó jelá né emón kajerbal juon men nán niñniñ eo nejù ilo iien an kiki?

Jet iien e ben jelá né emón kójerbal jet men ilo iien an niñniñ eo nejùm kiki. Jet iien rej ba bwe emman kójerbal men ko ilo iien an niñniñ eo kiki inem tokelik elón likjab im company eo ej kajitók bwe ren karqoli men ko.

Kwo marón bar bók mejeje ikkijien men ko remman kajerbali ilo iien an niñniñ eo kiki. Im kwo marón email Consumer Product Safety Commission im kajitók bwe ren kwałok likjab ko im re kóman bwe company eo ear aikuj kajitók aṃ karqole, Kwon scan e ak etal nán cpsc.gov/safesleep.



Kwon jab mókaj in búi mejele ko liwaj jen ro im rej ba bwe men ko ṃweieir remarón bóbrae an niñniñ eo nejùm mej ilo iien an kiki.

Elón men im remarón kałapłok an wałok an niñniñ mej im elón men remarón kadikłok an niñniñ mej.

Bótab ejjełok e marón kallimur im ba bwe e marón bóbrae an niñniñ mej. Elón men im rej ba bwe ren aaj bóbrae an niñniñ mej ilo iien an kiki, ak tokalik elónlok niñniñ rej mej jen men eo.

Né kwojjab jelá né emman kajerbal juon men ilo iien an niñniñ eo nejùm kiki, kwon kajitók ippan taktó eo aṃ.

E oktak men in jen men ko jema im jinó raar ba nán ió, im e oktak jen wewein aó kar kómane. Ta eo oktak kió?

Emój kókáli aolep mejeje ko ilo book in bwe en emmantata aṃ kōjparok niñniñ ro ilo iien aer kiki.

Jen iien nán iien, e oktakłok wewein aer jiroñ kin wewein kakiki niñniñ ko kónke rełak bar etale im katak kin wewein an niñniñ mej ilo iien aer kiki ak ilo jikin kiki ko aer, rej lo bwe elón men ko im re aikuj ukóti.

Né juon niñniñ e mej ilo jikin kiki eo an, rej etale ijo ej kiki ie bwe ren katak kilen kókómanmanlok wewein an niñniñ kiki bwe jen kójbarok ir.

Ilo iió ko remootłok e oktak wewein an niñniñ kar kiki kinke kim ar jab jelá men ko kimij jelá kióio.

Kim ar jab jelá bwe ear lukkuun kauwótata wewein aer kiki, im ear kóman bwe en jidimkij an niñniñ mej ilo iien kiki.

Né kwoj kóman juon karók nán kójbarok niñniñ eo nejùm ilo iien an kiki, kwon ļoori wewein ko rekeltata bwe kwon kójbarok niñniñ eo nejùm ilo iien an kiki.





Karók eo Ekójbarok Niíniń eo Né ej Kiki

Karók eo ekká wót aṃ kójerbale nán kakiki niíniń eo nejùm, einwót:

Ia eo niíniń eo enaaj kiki ie: _____

Ta eo niíniń eo enaaj kiki ioon: _____

Elmen mejatoto in ruuṃ eo niíniń eo enaaj kiki ie: _____

Ta eo niíniń eo enaaj kónak ilo iien an kiki: _____

Wewein aṃ naaj kababuki niíniń eo ilo iien an kiki: _____

Wewein an niíniń eo nejùm kiki im ta eo konaj kómane né men ko re jidimkij rej wałok, einwótt:

Né kwoj lołok ro mottam ak ro uwan baamle eo aṃ: _____

Né kwoj jambo ak etal nán bar juon jikin: _____

Né e oktak jekjekin an babu jen ke kwar kababuki: _____

Wewein aṃ naaj naajdik im kaenóman niíniń eo nejùm ilo boń, einwót:

Wón eo enaaj naajdik im kaenóman niíniń eo ilo boń: _____

Wewein aer naaj naajdik im kaenóman niíniń eo ilo boń: _____

Ta eo renaaj kómane mójin aer naajdik im kaenómane niíniń eo: _____

Karók ko jet nán kadikłok uwóta kin SUID nán niíniń eo nejùm:

**Kwo kónan ke alwój e video eo bwe
kwon katak kin men kein?**

Scane ak etal nán

srhd.org/safesleep

bwe kwon alwój e video in nán jibań yuk
kóman juon karók nán kójbarok nińniń eo
nejùm ilo iien an kiki.



***Kwon kwaḷok karók
eo aṃ nán aolep
armej ro me rej lale
nińniń eo nejùm.***



1101 W. College Ave., Spokane, WA 99201 | srhd.org