ውሑስ ድቃስ ውጥን

ውላድኪ ግበሪ

SPOKANE REGIONAL HEALTH DISTRICT

መደብ ጥዑይ ናብራ
1101 W. College Ave., Spokane, WA 99201
509.324.1538 | srhd.org

ብኣሜሪካን ኣካዳሚ ሕክምና ህጻናት ዝተሓበረ ኣብ 2022 ዝተመሓየሸ ለበዋታት ምጉዳል ሞት ዕሸላት ኣብ ሃዋህው ድቃስ።

Spokane Regional Health District assures nondiscrimination in accordance with Title VI of the Civil Rights Act of 1964 and the Americans with Disabilities Act. To file a complaint or to request more information, reasonable accommodations, or language translations, contact 509.324.1501 or visit srhd.org. // Tigrinya.

ስእልታት ካብ cribsforkids.org (ገጽ 6, 7ን 15ን) ዝተረኽበ

ዝተፈጥረት መጽሓፍ፤ ጥቅምቲ 2023 ዓ.ም

ኩላትና ዕሸላትና ውሑስ ክኾኑ ንደሊ።

ውሑስ ድቃስ ውጥን፡ ውላድኪ ሃንደበታዊ ሞት ዕሸላት (SIDS) ሓዊሱ፡ ንሓደጋ ሃንደበታዊ ዘይተጸበኻዮ ሞት ዕሸላት (SUID) ንምንካይ ዓቢ ክፋል'ዩ።

ቅድሚ ቀዳማይ ዕለተ ልደቶም፡ ብዙሓት ዕሸላት ኣብ እዋን ድቃስ ወይ ኣብ ዝድቅሱሉ ከባቢ ሃንደበትን ብዘይተጸበይዎን ይሞቱ።

እዚ ሞት እዚ ሃንደበታዊ ዘይተጸበናዮ ሞት ዕሸላት ኮይኑ፡ እዚ ድማ SUID ተባሂሉ'ውን ይጽዋዕ። SUID ብሰንኪ SIDS ዝመጽእ ሞት፡ ኣብ ዓራት ብኣጋጣሚ ምዕባስን ምሕናቕን፡ ከምኡ'ውን ዘይፍለጡ ወይ ጽቡቕ ጌሮም ዘይተረድኡ ጠንቅታት የጠቓልል።

ውሑስ ውጥን ድቃስ ምፍጣርን ምኽታልን እቲ ዝዓበየ ኣገዳሲ ነገር ንውላድኪ ናይ SUID ሓደጋ ንምንካይ ክትገብሮ እትኽእል ነገር'።

ውጥን ውሑስ ድቃስ ሓደ ህጻን ብኸመይ ከም ዝድቅስ ዝገልጽ ኮይኑ፡ ንሓደጋ ናይቲ ህጻን SUID ንምንካይ ዝሕግዙ ስትራተጂታት ዘጠቓልል እዩ።

ውጥን ውሑስ ድቃስ ውላድኪ፤

እቲ ልሙድ ውጥን ውላድኪ ከመይ ጌሩ ከም ዝድቅስ፡ ንኣብነት፤

- ውላድኪ ዝድቅሰሉ በታ።
- ውላድኪ ክድቅስ ከሎ ኣብ ምንታይ ገጽ ክኸውን እዩ።
- ናይ ውላድኪ ናይ ድቃስ ሃዋህው ከመይ ክኸውን'ዩ።
- ውላድኪ ኣብ እዋን ድቃስ እንታይ ክኽደን እዩ።
- ውላድኪ ክድቅስ ከሎ ኣብ ምንታይ ደረጃ ክህሉ እዩ።

ውላድኪ ብኸመይ ክድቅስ ከም ዝኽእልን ኣብ ዘይተጸበኻዮ ኩነታት እንታይ ከም እትገብርን፡ ከም፤

- ንኣዕሩኽ ወይ ቤተሰብ ክትበጽሕ ከለኻ።
- ኣብ እትጓዓዘሉ እዋን።
- ውላድኪ ካብቲ ልሙድ መደብካ ብዝተፈልየ መንገዲ ደቂሱ ምስ ረኸብካዮ።

ንውላድኪ ብለይቲ ንምምጋብ ወይ ንምጽንናዕ ልሙድ መደብካ፡ ንኣብነት፤

- መን እዩ ንውላድኪ ብለይቲ ክምግቦ ወይ ክእብዶ።
- ንውላድኪ ብኸመይ ክምግብዎ ወይ ክእብድዎ እዮም።
- ውላድኪ ምምጋብ ወይ ምእባድ ምስ ወድአ እንታይ ክገብሩ እዮም።

ውጥን ውሑስ ድቃስ ውላድኪ ካልእ ውጥናት ንውላድኪ ንሓደጋ SUID ንምንካይ'ውን ከጠቓልል ይኽእል።

ሓደ ህጻን ዝድቅሰሉ ዝበለጸ ውሑስ መንገዲ...

ኣብ ሓደ ክፍሊ ምሳኺ፡ ግን ከኣ ምሳኺ ኣብ ሓደ ዓራት ኣይኮነን

ኣብ ጽኑዕ፡ ጸፍሒን ልሙጽን ቦታ

(ዓራት፡ዓራት-ቆልዓ፡ ፓክ-ኤንድ-ፕለይ፡ ወይ ክራድልቦርድ)

መተርኣስ፡ ኮቦርታ፡ መጻወቲ ወይ ካልእ ልስሉስ ነገራት ዘይብሉ

ፒጃማን ወይ ድማ ዘይተመዝነ ናይ ድቃስ ሳእኒ ምኽዳን

ኣብ ድቃስን ኣብ ግዜ ለይትን ኣብ ሕቖኦም

ካልኦት ሓደጋታት SUID ንምንካይ ዝሕግዙ መንገድታት፤

ትኪን ቫይፕን ዘይብሉ ስድራቤትን ከባቢን ንውላድኪ ናይ SUID ሓደጋ የጉድሎ።

ንውላድኪ ትኪን ቫይፕን ዘይብሉ ቦታ ንምሃብ ክትገድፍዮ ትሓስቢ ዲኺ? 1-800-784-8669 ደውሉ፣ READY ናብ 200-400 ጽሓፉ፣ ወይ ድማ ንነጻ ደገፍ quitline.com ተወከሱ።.

ንስኽን ውላድክን እንተኽኢልኩም፡ ንሓደጋ ውላድኪ SUID ብኸምዚ ዝስዕብ’ውን ከተጉድልዮ ትኽእሊ ኢኺ፤

ጸገም ኣለኪ ወይ ብዛዕባ ምጥባው ሕቶታት ኣለኪ? ናይ ምጥባው ኣማኻሪ እንተሃልዩ ንወሃቢ ክንክን ጥዕናኺ ሕተትዮ።

ንውላድኪ ኣብ ድቃስን ለይትን መተዓሻሸዊ ምሃብ ንሓደጋ SUID ይቕንሶ።

- ውላድኪ ጡብ ጥራይ ዝጠቡብ እንተኾይኑ፡ ምጥባው ንዓኻን ንውላድኪን ጽቡቕ ክሳብ ዝሰርሕ፡ መጥበዊ ጡብ ክትህቢ ምጽባይ ኣብ ግምት ኣእትዊ።
- ውላድኪ ብጥርሙዝ ጸባ ጡብ ወይ ብፎርሙላ እንተተመገቡ፡ ኣብ ዝኾነ እዋን መዕሸዊ ክትህብዮ ትኽእሊ ኢኺ።

ዓራት-ምክፋል

ሓደ ህጻን ምስ ካልእ ሰብ ኣብ ሓደ መደቀሲ ክድቅስ ከሎ፡ እዚ ድማ ምክፋል ዓራት ይበሃል።

ዓራት ምክፋል ኣይምከርን'ዩ ምኽንያቱ፡ ኮነ ኢልካ ይኹን ብዘይፍላጥ፡ ንሓደ ህጻን ናይ SUID ሓደጋ ስለ ዘውስኽ።

ምክፋል ዓራት ዝያዳ ሓደገኛ ዝገብሩ ብዙሓት ነገራት ኣለዉ።

ኩሉ ውሑስ ድቃስ ውጥን ዝገብር ሰብ ዋላ'ውን ኣብ ዓራት ምክፋል መደብ እንተዘይሃለዎ ነዚ ዝርዝራት ክፈልጥ ኣገዳሲ'ዩ ምኽንያቱ ምክፋል ዓራት ብዘይ ፍላጥ ክኸውን ስለ ዝኽእል፣ ንውላድካ ውሑስ ድቃስ ውጥን ምግባር ድማ ነቲ ትጽቢት ዝግበረሉን ዘይተጸበኻዮን ምድላው የጠቓልል።

ኣብ ዓራት ኣብ ዝካፈሉሉ እዋን፡ ሓደ ህጻን ናይ SUID ሓደጋኡ...

ገለ ካብዞም ረቛሒታት ካብ ካልኦት ንላዕሊ ንምቁጽጻሮም ዝቐለሉ ኮይኖም፡ ገሊኦም ድማ ድሕሪ ምውላድ ህጻን ክቕየሩ ኣይክእሉን'ዮም።

ኣዝዩ ዝለዓለ

(ልዕሊ 10 ዕጽፊ ዝለዓለ ሓደጋ)

- እቲ እኽልቲ-ሰብ ኣዝዩ ድቃስ ይስምዓ ወይ ድኻም ኣለዋ።
- እቲ እኽልቲ-ሰብ ካብ ኣልኮላዊ መስተ፡ ብሓኪም ዝተኣዘዙ መድሃኒታት ወይ ካልእ መድሃኒታት ሃስያ ኣለዋ።
- እታ እኽልቲ-ሰብ ኣብዚ እዋን'ዚ ሽጋራ ተትክኽ ፡ ዋላ ኣብ ዓራት እንተዘይኮነት።
- እታ ቆልዓ ዝወለደት ሰብ ኣብ እዋን ጥንሲ ሽጋራ ተትክኽ ነይራ።
- እታ እኽልቲ-ሰብን እቲ ህጻንን ምስቲ ኣብ ጽኑዕ ፍራሽ ምድቃስ ክነጻጸር እንከሎ፡ ኣብ ሶፋ፡ መንበር ቅልጽም፡ ዓራት-ማይ ወይ ዝዓበየ ልስሉስ ፍራሽ ይድቅሱ ኣለዉ።

ኣዝዩ ዝለዓለ

(5-10 ዕጽፊ ዝለዓለ ሓደጋ)

- እቲ ህጻን ትሕቲ 4 ወርሒ እዩ።
- እቲ ህጻን ምስ ኣባሓጎኡ፡ ወላዲ ዘይኮነ ኣላዪ ወይ ሓው ይድቅስ ኣሎ።

ዝለዓለ

(2-5 ዕጽፊ ዝለዓለ ሓደጋ)

- ህጻን ቅድሚ ግዜኡ (ቅድሚ 37 ሰሙን) ተወሊዱ።
- ህጻን ኣብ እዋን ውልደት ትሑት ክብደት ሒዙ እዩ ተወሊዱ።
- መተርኣስ፡ ኮቦርታ ወይ ካልእ ልስሉስ ነገራት ኣብቲ ድቃስ ዝድቅሰሉ ከባቢ ኣሎ።

ኣብ ውጥን ውሑስ ድቃስ ውላድኪ፡ ኣብቲ ኣብ ትሕቲ ቁጽጽርኪ ዘሎ ኣተኩሪ እሞ ኣብ ኩሉ ተርእዮታት ብዝተኻእለ መጠን ንሓደጋ ውላድኪ SUID ንምንካይ ስጉምቲ ውሰዲ።

ብተደጋጋሚ ዝሕተቱ ሕቶታት

ንውላደይ ብለይቲ ክምግቦ ወይ ክእብደሉ ዝኽእል ውሑስ መገዲ እንታይ እዩ?

ክልቴኹም ደቂስኩም ኣብ ዘለኹምሉ እዋን፡ ከም ዓራት፡ ባሲኔት ወይ ፓክ-ኤንድ-ፕለይ ዝኣመሰለ ናይ ውላድኩም መደቀሲ ቦታ ናብ ዓራትኩም ኣቕርቡ።

ውላድኪ ብለይቲ ክምገብ ወይ ክእበድ ኣብ ዘድልየሉ እዋን፡ መንበር፡ ኮቦርታን ካልእ ልስሉስ ነገራትን ካብ ዓራት ምስ ኣውጻእኪ ናብ ዓራትኪ ኣምጽእዮ።

ክልቴኹም ኣብ ዝደኸምኩምሉ እዋን ኣብ መንበር ወይ ሶፋ ንውላድኪ ኣይትመግብዮ ወይ ኣይትብድዮ። ብጌጋ እንተደቂስኪ፡ ውላድኪ ኣብ መንበር ወይ ኣብ ሶፋ እንተሃሊኺ፡ ምስተ ኣብ ጥቓኺ ዝኾነ መንበር፡ ኮቦርታ ወይ ካልእ ልስሉስ ነገራት ዘይብሉ ጽኑዕ ዓራት-ዓበይቲ ክነጻጸር እንከሎ፡ ናይ SUID ሓደጋኡ ዝለዓለ'ዩ።

ንውላድኪ ድሕሪ ምምጋብኪ ወይ ምእባድኪ፡ ውላድኪ ናብቲ ልሙድ ናይ ድቃስ ቦታኡ፡ ከም ዓራት፡ ባሲኔት ወይ ፓክ-ኤንድ-ፕለይ ምለስዮ።

ንውላድኪ እናመገብኪ ወይ እናኣበድኪ እንተደቂስኪ፡ ብዝተኻእለ መጠን ቀልጢፍኪ ናብቲ ናይ ገዛእ ርእሶም ናይ ድቃስ ቦታ፡ ከም ዓራት፡ ባሲኔት ወይ ፓክ-ኤንድ-ፕለይ ምለስዮ።

ኣብ ስማርትፎን ኣላርም ወይ ታይመር ምቕማጥ፡ ንህጻንኪ ብለይቲ ክትምግብዮ ወይ ክትእብድዮ ከለኺ፡ ንነብስኺ ኣዝያ ከይትድቅስ ንምክልኻል ሓደ ስትራተጂ እዩ።

ስለምንታይ'ዩ ውላደይ ኮቦርታ ሒዙ ክድቅስ ውሑስ ዘይኮነ'ሞ ብዘይ ኮቦርታ ክዝሕል'ዶ?

ኮቦርታታት ውላድኪ ኣብ እዋን ድቃስ ብጌጋ ናይ ምዕባስ ሓደጋ ይውስኽ። ውላድኪ ዝድቅሰሉ ከባቢ ንውሕስነት ዝኸውን ኮቦርታ፡ መንበር፡ መጻወቲ ወይ ካልእ ልስሉስ ነገራት ክህልዎ የብሉን።

ኣብ ትሕቲ ውላድኪ ኣብ ዘሎ ፍራሽ ብጽኑዕ ዝተገጥመ ኣንሶላ ክትጥቀሚ ትኽእሊ ኢኺ፡ ኣብቲ ናይ ድቃስ ቦታኦም ግን ካልእ ዓራት ክህሉ የብሉን።

ልዕሊ ዓቕን ሙቐት ንውላድኪ ኣብ እዋን ድቃስ ሃንደበትን ብዘይተጸበኻዮን ናይ ምሟት ሓደጋ'ውን ይውስኾ። ውላድኪ ኣብ እዋን ድቃስ ፓጃማ ወይ ፎኪስ መድቀሲ ሳእኒ ምስ ዝኽደን ምቹእን ውሑስን ክኸውን እዩ።

ዕሸላት ከምቲ ዓበይቲ ምቹኣት ክኾኑ ዘድልዮም ኣስታት ተመሳሳሊ ቁጽሪ ቀጸላ የድልዮም።

ካብ መጠን ንላዕሊ ሙቐት ንምውጋድ፡ ውላድኪ ምስ ዓበይቲ ክነጻጸር ከሎ ካብ ሓደ ንላዕሊ ተወሳኺ ቀጸላ ክህልዎ የብሉን፡ ኣብ ዝድቅሰሉ እዋን ድማ ቆቢዕ ክገብሩ የብሎምን።

ውላደይ ብሕቖኦም ክድቅስ ከሎ ናይ ምዕባስ ሓደጋ ዝለዓለ ድዩ?

ኣይፋል፡ ዋላ እኳ ዘገርም ክኸውን ይኽእል እንተኾነ፡ ውላድኪ ብሰንኪ ኣናቶሚን ስሕበት ምድርን ብሕቖኡ ክድቅስ ከሎ ናይ ምዕባስ ሓደጋኡ ትሑት እዩ።

ውላድኪ ብሕቖኡ ክድቅስ ከሎ፡ ዝኾነ ካብ ከብዲ ዝትፋእ፡ ዝምለስ ወይ ዝምለስ ፈሳሲ፡ ናብቲ ናይ ምስትንፋስ ሻምብቆኡ ንምእታው ኣንጻር ስሕበት ምድሪ ክሰርሕ ከድልዮ እዩ።

ኣብ ከብዶም ክድቅሱ ከለዉ፡ እዞም ፈሳሲታት ብተፈጥሮኦም ኣብ መኽፈቲ ሻምብቆ ምስትንፋስ ይእከቡ፡ እዚ ድማ ናይ ምዕባስ ተኽእሎኦም ዝለዓለ ይገብሮ።

ነፍሲ ወከፍ ህጻን ንነፍሲ ወከፍ ድቃስ ንኽድቅስ ኣብ ሕቖኡ ምቕማጥ ዝበለጸ ውሑስ እዩ።

ብዛዕባ ዓራት-ቆልዓ(ክራድልቦርድ) እንታይ ክፈልጥ ኣለኒ?

ኣብ ገለ ማሕበረሰባት ደቀባት ዝርከቡ ዕሸላት ንወለዶታት ኣብ ዓራት-ቆልዓ(ክራድልቦርድ) ደቂሶም እዮም።

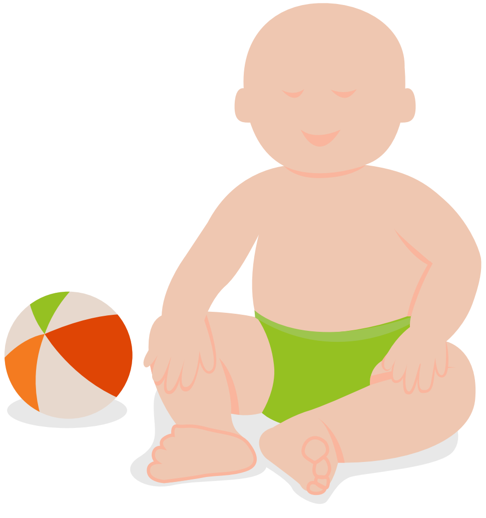
በዚ ባህላዊ ልምዲ ምስ ባህልኺ ክትራኸቢ እንተደሊኻ ወይ ሕቶታት እንተሃልዩኪ፡ ምስ Həłmxiłp Indigenous Birth Justice ተራኸቢ ስካን ብምግባር ወይ ብምብጻሕ helmxilp.org/cradleboards.

ውላደይ ኣብ መንበር መኪና፡ ስዊንግ፡ ባውንሰር ወይ ኮፍ ዝበለ ዓረብያ ብዘይ ስግኣት ክድቅስ ይኽእል ድዩ?

ውላድኪ ኣብ ዝኾነ ካብዞም መሳርሒታት ብቐጻሊ ምድቃስ ውሑስ ኣይኮነን። ውላድኪ ኣብ ዝኾነ ካብዞም መሳርሒታት እንተድቂሱ፡ ኣብ ጸፍሒን ልሙጽን ቦታ ስለዘየለ፡ ናይ ምዕባስ ሓደጋኡ ዝለዓለ እዩ።

ውላድኪ ኣብ መንበር መኪና፡ ስዊንግ፡ ባውንሰር ወይ ኮፍ መበሊ ዓረብያ እንተደቂሱ፡ ብዝተኻእለ መጠን ቀልጢፍካ ናብቲ ስሩዕ ድቃስ ዘለዎ ቦታ ምግዓዝ ዝበለጸ እዩ።

ውላድኪ ኣብ ሓደ ካብዞም መሳርሒታት እንተደቂሱን ኣብ ቀረባ እዋን ናብቲ ስሩዕ ናይ ድቃስ ቦታኡ ከተግዕዝዮ እንተዘይክኢልክን፡ ሓደ ንቑሕ እኹል-ሰብ ክከታተሎን ገጹ ምሉእ ብምሉእ ከም ዝረአ ከረጋግጽን ኣለዎ፡ ኣፍንጫኡ ወይ ኣፉ ዝሸፍን ነገር ከይህሉ።



ንውላደይ ኣብ ብሕቖኡ ኣቐሚጠ ንኽድቅስ ምስ ገበርክዎ፡ ኣብ ድቃሱ ከይጥወይ ክጭነቕ ኣለኒ ድዩ?

ውላድኪ ካብ ሕቖኡ ናብ ከብዱን ካብ ከብዱ ናብ ሕቖኡን ባዕሉ ክግምጠል ምስ ዝኽእል፡ ኣብ እዋን ድቃስ ናብ ጎድኑ ወይ ከብዱ ከም ዝተገምጠለ እንተ ኣስተብሂልኪ ዳግማይ ምምዕርራይ ኣየድልየክን'ዩ።

ውላድኪ በዚ መንገዲ ቅድሚ ምግምጣሉ፡ ኣብ እዋን ድቃስ ናብ ጎድኑ ወይ ከብዱ ከምዝተገምጠለ እንተ ኣስተብሂልኪ፡ እንደገና ኣብ ብሕቖኡ ንኽኸውን ዳግማይ ከተመዓራርዮ ትኽእሊ ኢኺ።

ኩሎም ዕሸላት፡ ባዕሎም ክጥወዩ ይኽእሉ ድዮም ኣይክእሉን ብዘየገድስ፡ ኣብ ቀዳማይ ዓመት ዕድሚኦም ንነፍሲ ወከፍ ድቃስ ንኽድቅሱ ኣብ ሕቖኦም ክቕመጡ ኣለዎም።

ኣብ እዋን ድቃስ ንውላደይ ምሸፋን ውሑስ ድዩ?

ውላድኪ ባዕሉ ክግልበጥ ምስ ጀመረ (መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ከባቢ 3 ወርሒ ዕድሚኡ) ንውላድኪ ኣብ እዋን ድቃስ ምሸፋን ውሑስ ኣይኮነን ምኽንያቱ ናይ ምዕባስን ምሕናቕን ሓደጋኡ ስለ ዝውስኽ።

ውላድኪ ኣብ እዋን ድቃስ ቅድሚ ባዕሉ ምግልባጥ ምጅማሩ ክትሸፍኖ ትኽእል ኢኻ ምኽንያቱ ሃንደበትን ብዘይተጸበኻዮን ናይ ምሟት ሓደጋኡ ስለዘይውስኽ ወይ ስለዘጉድሎ።

ንውላደይ ኩሉ ግዜ ኣብ ሕቖኡ ኣቐሚጠ ክድቅስ ከለኹ ካብ ጸፍሒ ርእሲ ምኻን ከመይ ጌረ ክከላኸሎ ይኽእል?

ውላድኪ ንቑሕ ምስ ዝኸውንን ሓደ ሰብ ክከታተሎ ከሎን፡ ብከብዱ ክቕመጥ ኣለዎ፡ ክትትል ዝግበረሉ፡ ንቑሕ ናይ ከብዲ ግዜ ክፍለጥ።

ንውላድኪ ብዙሕ ክትትል ዝግበረሉን ንቑሕን ናይ ከብዲ ግዜ ምሃብ ጸፍሒ ርእሲ ከይከውን ክከላኸለሉ ይኽእል።

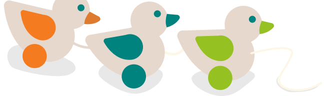
ናይ ከብዲ ግዜ ንውላድኪ ንጭዋዳታት ክሳዱ፡ መንኩቡን ቅልጽሙን ንኽሕይል እውን ይሕግዞ።

ናይ ከብዲ ግዜ ንዕብየት ምንቅስቓስን ምንቅስቓሳዊ ክእለትን ውላድኪ ኣገዳሲ'ዩ።

ናይ ከብዲ ግዜ ክፍለ ግዝያት ድሕሪ ሒደት መዓልታት ድሕሪ ሕርሲ ክጅምር ይኽእል። ኣብ መጀመርታ፡ ናይ ከብዲ ግዜ ክፍለ ግዝያት ንሓጺር ግዜ ክኸውን ኣለዎ፡ ውላድኪ እናዓበየን ዝያዳ ልምምድ እናገበረን ምስ ከደ ድማ ክነውሕ ኣለዎ።

ብዛዕባ ናይ ከብዲ ግዜ ብስካን ወይ ድማ pathways.org/topics-of-development/tummy-time ብምእታው ዝያዳ ፍለጢ።

ብዛዕባ ናይ ከብዲ ግዜ ዝኾነ ሕቶታት እንተሃልዩኪ ንወሃቢ ክንክን ጥዕናኺ ሕተትዮ።



ሓደ ፍርያት ውላደይ ኣብ እዋን ድቃስ ንኽጥቀመሉ ውሑስ እንተኾይኑ ብኸመይ ክፈልጥ ይኽእል?

ዕሸላት ኣብ እዋን ድቃስ ኣየኖት ፍርያት ውሑሳት ምኳኖም ምፍላጥ ከቢድ ክኸውን ይኽእል። ገለ ፍርያት ዕሸላት ኣብ እዋን ድቃስ ንኽጥቀሙሎም ውሑሳት ምኻኖም ይወዓውዑ ግን ብድሓር ብሰንኪ ውሑስ ዘይምኳኖም ዳግም-ይንገሩ።

ብዛዕባ ድሕነት ፍርያት ድቃስ ዕሸላት ዝያዳ ሓበሬታ ክትረኽብን ብዛዕባ ሓደስቲ ዳግም-ዝተነግሩ ፍርያት ካብ ኮሚሽን ድሕነት ፍርያት ተጠቀምቲ ብኢመይል ክትምዝገብን ትኽእሊ ኢኺ ስካን ብምግባር ወይ ድማ cpsc.gov/safesleep ብምእታው።

ንውላድካ ኣብ እዋን ድቃስ ሃንደበትን ብዘይተጸበኻዮን ከይመውት ዝከላኸሉ እዮም ዝባሃሉ ፍርያት ብሓፈሻ ጥርጣረታት ይሃልውኺ።

ንሓደጋ ናይዚ ፍጻመ ዝውስኹ ፍርያትን ንሓደጋ ናይዚ ፍጻመ ዘጉድሉ ፍርያትን ኣለዉ፡ እዚ ንኸይፍጸም ግን ምሉእ ብምሉእ ክኽልክሉ ዝኽእሉ ፍርያት የለዉን። ዕሸላት ኣብ እዋን ድቃሶም ብሃንደበትን ብዘይተጸበይዎን ከይሞቱ ዝከላኸሉ ዝብሃሉ ፍርያት፡ ዝያዳ ሞት ኣስዒቦም።

ውላድኪ ኣብ እዋን ድቃስ ኣየኖት ፍርያት ውሑሳት ምኳኖም ርግጸኛ እንተዘይኮይንኪ ኩሉ ግዜ ንወሃቢ ክንክን ጥዕናኺ ሕተትዮ።

እዚ ካብቲ ወለደይ ዝነገሩኒ ዝተፈልየን ካብቲ ቅድሚ ሕጂ ዝገበርክዎ ዝተፈልየን እዩ። እንታይ ተቐየረ፧

እዛ ንእሽቶ መጽሓፍ እዚኣ ንህጻናት ዝምልከት ቀንዲ እዋናዊ ውሑስ ድቃስ ዝምልከት ለበዋታት ኣለዋ ትጽሓፍውን ስለዘላ።

ምስ ግዜ፡ ዕሸላት ኣብ እዋን ድቃስን ኣብ ናይ ድቃስ ቦታን ንምንታይ ብሃንደበትን ብዘይተጸበይዎን መንገዲ ከም ዝሞቱ ዝያዳ መጽናዕቲ ስለ ዝተገብረ፡ ዕሸላት ብኸመይ ከም ዝድቅሱ ዝገልጽ ለበዋታት ተቐይሮም። ዕሸላት ኣብ ድቃስ ቦታኦም ክሞቱ ከለዉ፡ ዕሸላት ኣብ ዝድቅሱሉ እዋን ውሑስነት ንምዕቃብ ብኸመይ ከም ዝመሓይሽ ንምፍላጥ፡ እቲ ሃዋሁው ኩነታት ናይ ሞት ይጽናዑ።

ቀደም ዕሸላት ፍልይ ብዝበለ እዮም ዝድቅሱ ነይሮም ምኽንያቱ እቲ ሕጂ እንፈልጦ ቀደም ስለ ዘይንፈልጦ ዝነበርና።

ኣብቲ እዋን'ቲ ዋላ'ኳ እንተዘይፈለጥናዮ፡ እዞም ዕሸላት ብሃንደበትን ብዘይተጸበናዮን ናይ ምሟት ሓደጋኦም ዝለዓለ'ዩ ነይሩ።

ኣብ ውጥን ውሑስ ድቃስ ውላድኪ፡ ኣብ እዋን ድቃስ ውሑስ ንኽኸውን ኣብቶም ናይ ቀረባ እዋን ለበዋታት ኣተኩሪ።

ውጥን ውሑስ ድቃስ ውላድኪ

እቲ ልሙድ ውጥን ውላድኪ ከመይ ጌሩ ከም ዝድቅስ፡ ንኣብነት፧

ውላድኪ ኣበይ ከም ዝድቅስ፧ ______________________

ውላድኪ ክድቅስ ከሎ ኣብ ምንታይ ጽፍሒ(መደቀሲ) ክኸውን እዩ፧ ______________________

ናይ ውላድኪ ናይ ድቃስ ሃዋህው ከመይ ክኸውን'ዩ፧ ______________________

ውላድኪ ኣብ እዋን ድቃስ እንታይ ክኽደን እዩ፧ ______________________

ውላድኪ ክድቅስ ከሎ ኣብ ከመይ ኣቅማምጣ ክኸውን እዩ፧ ______________________

ውላድኪ ብኸመይ ክድቅስ ከም ዝኽእልን ኣብ ዘይተጸበኻዮ ኩነታት እንታይ ከም እትገብርን፡ ከም፧

ንኣዕሩኽ ወይ ቤተሰብ ክትበጽሒ ከለኺ፧ ______________________

ኣብ እትጓዓዝሉ እዋን፧ ______________________

ውላድኪ ካብቲ ልሙድ መደብኪ ብዝተፈልየ መንገዲ ደቂሱ ምስ ረኺብክዮ፧ ______________________

____

ንውላድኪ ብለይቲ ንምምጋብ ወይ ንምጽንናዕ ልሙድ መደብካ፡ ንኣብነት፧

ንውላድኪ ብለይቲ መን ክምግቦ ወይ ክእብዶ እዩ፧ ______________________

ንውላድኪ ብኸመይ ክምግብዎ ወይ ክእብድዎ እዮም፧ ______________________

ውላድኪ ምምጋብ ወይ ምእባድ ምስ ወድአ እንታይ ክገብሩ እዮም፧ ______________________

____

ካልኦት መደባት ንውላድኪ ናይ SUID ሓደጋ ንምንካይ፧

____

____

____

____

ብቪድዮ ክትመሃሪ ትመርጺ?
ስካን ምግባር ወይ ምብጻሕ
srhd.org/safesleep
ውላድኪ ውሑስ ድቃስ ውጥን ክትገብር
ዝሕግዙኺ ቪድዮታት ንምርኣይ።
መደብኪ ንኹሉ ብዛዕባ
ውላድኪ ዝግደስ
ኣካፍሊ።

SPOKANE REGIONAL HEALTH DISTRICT

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