



Hanti-wadaaga Massachusetts ee Waaxda Waxbarashada Hore iyo Daryeelka

Nidaamka	
Hurdo Nabadgelyo leh ee Dhallaanka	Field Operations – Dhammaan Barnaamijyada Shatiga iyo La- maalgeliyay
Taariikhda Dhaqan-galka: Oktoobar 1, 2023	

EEC waxay dejisay nidaamkan soo socota ee ku saabsan hababka hurdada ee **dhammaan dhallaanka ka yar 12 bilood** si loo yareeyo khatarta dhimashada dhallaanka ee goobaha daryeelka ilmaha ee ka yimaada Dhimashada Dhallaanka ee Degdegga ah ee Aan La Sharaxayn (SUID) iyo Cudurka Dhimashada Degdegga ah ee Dhallaanka (SIDS).

Iyadoo la raacayo talooyinka Akadeemiyada Maraykanka ee Dhakhaatiirta Carruurta (Juun 2022), dhaqamada soo socda ee hurdada nabdoon waa in ay raacaan dhammaan bixiyeyaasha daryeelaya dhallaanka:

- **Hurdo Ku-laabashada.** Dhallaanka ka yar 12 bilood waa in dhabarka loo saaraa si ay u seexdaan. Ilaa uu xirfadlaha daryeelka caafimaadka dhallaanka ku bixiyo amar qoraal ah sabab caafimaad awgeed, dhammaan dhallaanka ka yar 12 bilood waa in had iyo jeer la seexiyaa hurdo, nasasho, ama dhabarkooda u seexdaan.
 - Barnaamijyada daryeelka cunnuga ee kooxdu waa inay ku jiraan siyaasaddooda daryeelka caafimaadka ee qoran "qorshe lagu hubinayo in dhammaan carruurta da'doodu tahay laba iyo toban bilood ama ka yar dhabarka loo saaray hurdo, ilaa xirfadlaha daryeelka caafimaadka ilmaha amar kale qoraal ahaan ku amro" [See 606 CMR 7.11(19)(a)9].
- **Hurdada Adag ee Dusha sare.** Dhallaanka waa in lagu dhigaa meel adag, fidsan, oogada hurdada oo aan u janjeedhin.
 - Dhallaan kastaa waa inuu helaa sariir gaar ah, sariir-ilmeedka, sariir-moolada, ama bassinet leh furaash adag, si fiican ugu rakiban iyo go' nadiif ah oo ku rakiban. Furaashyada loogu talagalay alaabta gaarka ah waa in la isticmaalo.
 - Joodariyadu waa inay ahaadaan kuwo adag oo waa inay ilaashadaan qaabkooda xitaa marka xaashida ku rakiban ee loo qoondeeyay qaabkaas la isticmaalayo, si aanay u dhexayn faraqa u dhexeeya joodariga iyo gidaarka sariirta, basinka, sariirta la qaadi karo, ama barxadda ciyaarta.
 - Barkimooyin, barkimo, iyo furaashyada dushooda ee loogu talagalay inay ka dhigaan hurdo jilicsan waa inaan loo isticmaalin beddelka furaashyada ama marka lagu daro furaash.
 - Kursiga baabuurka iyo qalabka kale ee fadhiga looma ogola in la seexdo.

- **Sariir Nabadgelyo leh iyo Agab Hurdo.** Sariir-ilmeedka iyo sariir-nafareedka waa in ay la kulmaan Guddiga Mareekanka ee Badbaadada Alaabada Macmiilka ee hadda jira (CPSC) (CPSC) iyo Tijaabada Bulshada Maraykanka iyo Qalabka (Hadda loo yaqaan ASTM International) heerarka nabadgelyada.
 - Qalab kasta oo loo isticmaalo hurdada iyo nasashada dhallaanka waa in si joogto ah loo hubiyaa in aan dib loo soo celin, oo aanu ka maqnayn wax qalab ah, oo uu dayactir fiican ku jiro.
 - Si loo muujiyo in sariirta ama qalabka kale ee lagu seexdo ay la kulmaan heerarka sariiraha CPSC ee hadda, mid ka mid ah kuwan soo socda waa in lagu arkaa qalab kasta oo loo isticmaalo carruurta hurda:
 - “calaamadaha raadraaca,” oo ah calaamad joogto ah, oo lagu kala saaro sariirta oo ka kooban, ugu yaraan, isha alaabta, taariikhda la soo saaray (taariikh kasta oo ku beegan ama ka dib Juun 28, 2011 waa la aqbali doonaa), iyo kooxda macluumaadka, sida lambarka dufcada ama orodka;
 - Foomka diiwaangelinta oo ay ku jiraan magaca soo-saaraha iyo macluumaadka lagala xiriiri karo, magaca moodeelka, lambarka nambarka, iyo taariikhda la soo saaray Juun 28, 2011 ama ka dib; iyo
 - Shahaadada Alaabada Carruurta (CPC) ama warbixinta tijaabada ee CPSC-ay aqbashay shaybaadhka qolo saddexaad oo muujinaysa u hoggaansanaanta 16 C.F.R. qaybta 1219 ama 16 C.F.R. Qaybta 1220.
- **La-seexashada waa la mamnuucay.** Dhallaanka waa in aan la seexanin ama lagu nasin sariir da’weynta ama fadhiga.
- **Waxyaalo Jilicsan ma jiraan ama Gogol dabacsan.** Isticmaalka walxaha jilicsan ama gogosha dabacsan ee sariirta iyo agagaarkeeda waa mamnuuc.
 - Bustayaal, qaboojiyayaal, barkimo, xayawaanno cufan, xargo, boos-bixiyeyaal, suuf suuf ah ama alaab kale oo jilicsan ama alaabta carruurtu ku ciyaarto waa in aan sariirta la gelin ilmaha.
 - Duuduubka waa ka mamnuuc ilmo kasta oo rogroggi kara ama isla marka dhallaanku bilaabo inuu isku dayo inuu rogo. Sariiraha miisaanka leh, dharka miisaanka leh ama walxaha miisaanka leh waa mamnuuc.
- **Iska ilaali Kululaynta iyo Daboolida Madaxa.** U labbis dhallaanka sida ku habboon deegaanka, oo aan ka badnayn hal lakab oo ka badan qof weyn ayaa xidhan kara si ay ugu raaxaystaan deegaankaas. U qiimee dhallaanka calaamadaha kulaylka badan, sida dhididka, maqaarka oo dareeray, ama laabta dhallaanka oo dareemaya kulayl tabashada. Ka fogow isku xidhka xad dhaafka ah iyo daboolida wejiga iyo madaxa. Ha saarin koofiyadaha dhallaanka markaad gudaha ku jirto. Heerkulka qolka waa in lagu hayaa inta u dhaxaysa 68-72 darajo Fahrenheit.
- **Ka saar Dhallooyinka.** Dhallooyinka waa in aan waligood la taagin, dhallaankuna waa in aanay jaqin dhalada marka ay hurdaan. Isku-duubista dhalada waxay kordhisaa khatarta ah in la mergado iyo caabuqa dhegaha. Hurdada oo caano afka lagu ururiyo waxay horseedaa suus ilko oo halis ah oo soo koraya.

- **Ka saar Dahabka.** Dahabka ah nooc kasta ha ahaadee waa in meesha laga saaraa ka hor inta aan ilmaha la seexanin, ilaa waalidka ubadku aanu siinin barnaamijka ogolaansho qoraal ah oo lagaga tago dahabka wakhtiga hurdada. Katiinado, hilqado, jijimo, iyo anqawada, oo ay ku jiraan kuwa loo isticmaalo in lagu caawiyo ilkuhu ama kuwa loo xidho ujeedooyinka dhaqameed ama bilicda, laguma dhiirigeliyo hurdada ama nasashada carruurta.
- **Ka saar Walxaha Laalaada.** Walxaha la laadlaadsan sida mobilada, alaabta sariirta, ama muraayadaha uu ilmuhu gaadhi karo lama ogola. Meelaha loo isticmaalo hurdada dhallaanka waa inay ahaadaan kuwo ka fog khataraha, sida xadkhaha laalaado, fiilooyinka korantada, xadkhaha daaqadaha, iyo khatar kasta oo ka iman karta ceejin.

Kormeerista:

- Dhallaanka da'doodu ka yar tahay 6 bilood wakhtiga isdiiwaangelinta waa in si toos ah loo kormeero 6da toddobaad ee ugu horreeya ee ay ku jiraan daryeelka, oo ay ku jiraan marka ay hurdaan, hurdaan, iyo soo toosayaan [eeg 606 CMR 7.10(5) (a)].
- Dhallaanka da'doodu ka yar tahay 6 bilood ee ku jiray daryeelka in ka badan 6 toddobaad iyo dhallaanka da'doodu ka weyn tahay 6 bilood waa in la arko iyo/ama la maqlo mar walba inta lagu jiro hurdada.
- Meelaha loo isticmaalo dhallaanka hurda waa in ay iftiin ku filan yihiin si ay ugu oggolaadaan shaqaalaha kormeeraya in ay arkaan wejiga dhallaan kasta iyo midabka maqaarka.
- Kormeerayaasha guriga ama aaladaha ganacsiga ee la suuq geeyo si loo dhimo halista SIDS waa in aan lagu hallayn ilaalinta ilmaha hurda.
- Barnaamijyada daryeelka carruurta qoyska, seexda dhallaanka da'doodu ka weyn tahay 6 bilood waa in muuqaal ahaan loo arkaa ugu yaraan 15kii daqiiqoba. Marka carruurta la geliyo qol gaar ah oo hurdo ah, albaabku waa inuu fogaadaa [Eeg 606 CMR 7.10 (07)(d)].

Shuruudaha Tababarka: Dhammaan shaqaalaha la shaqeeya dhallaanka da'doodu ka yar tahay 12 bilood waa in lagu tababaraa hab-dhaqannada hurdada ee badbaadada leh ka hor daryeelka dhallaanka. Sida ku cad [Muhiimadaha Nidaamka EEC](#), Tababarada Hurdada Nabadgelyada leh ee Dhallaanka ah iyo Tababarada Xanuunka Ilmaha Ruxma waa in la dhammaystiraa ka hor inta aan lala shaqayn dhallaanka iyo socod-baradka si aan la ilaalinayn. Baraha loo tababaray hab-dhaqannada hurdo ee badbaadada leh waa inuu joogaa mar kasta oo uu jiro ilmo hurda.

Natijiyooyinka U Hogaansan La'aanta

1^{aad} Xigashada Hurdada Nabadgelyada leh

A. Ogeysiinta Bixiyaha ee Qoysaska leh Carruurta ay ku lug leeyihiin

Maalinta xigashada, Bixiyuhu waa inuu soo saaraa ogeysiin qoraal ah oo ku saabsan natiijooyinka booqashada iyo qorshayaasha inuu si degdeg ah u saxo waalidiinta dhallaanka ku lugta leh u hoggaansanaan la'aanta. Bixiyeyaasha waa inay adeegsadaan Warqadda Waalidka ee Badbaadada ah ee Hurdada - Xigashada Koowaad ee Natiijooyinka Ansaxsanaan la'aanta iyagoo dhameystiraya goobaha furan oo u dira guri kasta qoys kasta oo ilmo ah oo ku lug leh u hoggaansanaan la'aanta Hurdada Badbaadada ah. Bixiyuhu waxa kale oo laga yaabaa inuu isticmaalo warqad kale oo badbaado leh oo waalid hurdo haddii EEC ogolaato. Nuqul ka mid ah warqad kasta, oo uu saxeexay oo ku taariikhaysan yahay waalidka, waa in lagu soo celiyaa barnaamijka 2 maalmood oo shaqo gudahood waana in lagu hayaa barnaamijka faylka ubadka oo diyaar u ah dib u eegista EEC.

B. Waxbarashada

10 maalmood oo shaqo gudahooda laga bilaabo xigashada, dhammaan barayaasha iyo shaqaalaha ku lugta leh daryeelka dhallaanka waa inay dhammaystiraan tababarka ku saabsan hurdo badbaado leh, oo ay ku jirto SIDS, iyada oo loo marayo Nidaamka Horumarinta Xirfadeed ee StrongStart. Bixiyeyaasha/Maamulayaasha Barnaamijku waa inay ka codsadaan helitaanka tababarka Shati-bixiyehooda xagga imaylka dhammaan barayaasha iyo shaqaalaha ku lugta leh daryeelka dhallaanka ku jira hurdo badbaado leh, oo ay ku jirto SIDS, iyada oo loo marayo Nidaamka Horumarinta Xirfadeed ee StrongStart, oo ay dhammaystiraan tababarka.

C. Booqashada Raadraaca Hurdada Nabadgelyada leh

Booqashada Raadraaca Hurdada Nabadgelyada leh waa in uu sameeyaa shati bixiye EEC. Dhammaan Booqashooyinka Kormeerka ee Dabagalka Hurdada Badbaado leh waa in ay ahaadaan mid shaqsi ah oo aan la ogeysiin. Marka laga soo tago ilaalinta dhammaan habaynta Hurdada Badbaadada ah iyo agabka hurdo-fududeedka, shati-bixiyuhu waa inuu waraysanayaa bixiyaha si uu dib ugu eego tixraacyadii hore, caddeeyo hagaajinta hurdada ee badbaadada leh ee la sameeyay tan iyo booqashadii ugu dambaysay, iyo inuu ku taageero Bixiyaha samaynta qorshe wixii la samayn doono si loo hubiyo u hoggaansanaanta joogtada ah ee dhammaan xeerarka Badbaadada Hurdada.

Haddii xad-gudubyo Hurdo Nabadgelyada leh lagu arkay xilliga Booqashada Raadraaca Hurdada Nabadgelyada leh, Dhammaan walaacyada badbaadada degdega ah waa in wax laga qabtaa oo lagu saxo goobta, barnaamijkuna waa inuu si toos ah u hoos yimaadaa borotokoolka fulinta ee hoos ku xusan xigashada 2aad ee Badbaadada Hurdada. Go'aanka EEC, talaabooyinka xoojinta dheeraadka ah ayaa la qaadi karaa.

2^{aad} Xigashaga Hurdada Nabadgelyada leh

Marka barnaamijka loo soo xigtay ku xad-gudbida EEC's Safe Sleep qawaaniinta mar labaad, iyadoon loo eegin muddada u dhaxaysa labada xigasho, tallaabooyinka dhaqangelinta ee soo socda ayaa lagu dabaqi doonaa.

A. A. Ogeysiinta EEC ee Dhammaan Qoysaska Dhallaanka leh ee Diiwaangashan

Maalinta xigashada, Bixiyuhu waa inuu qoraal ku ogeysiiyaa dhammaan waalidiinta dhallaanka ku jira barnaamijka u hoggaansanaan la'aanta Hurdada Badbaadada leh iyadoo la adeegsanayo " Warqadda Waalidka ee Badbaadada leh - Xigashada Labaad ee Natiijooyinka Adeeci La'aanta." Warqadda waxaa lagu siin karaa waalidiinta si shaqsi ah ama imayl ahaan. Warqaddu waxay tilmaamaysaa in barnaamijku uu khatar ugu jiro EEC oo xaddidaysa awoodda barnaamijka ee daryeelka dhallaanka ama kala noqoshada shatiga barnaamijka. Nuqul ka mid ah warqadda, oo uu saxeexay oo ku taariikhaysan yahay waalid kasta oo dhallaanka ku jira barnaamijka, waa in lagu soo celiyaa 2 maalmood oo shaqo gudahood waana in lagu hayaa faylka ubadka oo ay diyaar u tahay EEC inay dib u eegto. Bixiyuhu waa inuu siiyaa

shatiga EEC koobiga ogeysiinta qoraalka ah ee LEAD taasoo qayb ka ah jawaabta xigashada hurdo badbaado leh. Bixiyuhu waa inuu ka caddeeyaa shati-bixiyeyaashooda isla marka la helo waraaqaha saxiixan ee waalidka ilmo kasta.

B. Shirka Xafiiska

7-10 maalmood oo shaqo gudahooda laga bilaabo xigashada, Bixiyuhu waa inuu ka qaybqaataa shir, qof ahaan ama si dhab ah, oo ay wataan Xafiiskooda Shatiga Bixinta EEC (Shati bixiye, Agaasimaha Gobolka, iyo Kormeeraha Shatiga) si ay ugala hadlaan xadgudubyada sharciyeed iyo sixitaanka loo baahan yahay. Gebagebada shirkan, Bixiyuhu waa inuu saxeexaa oo taariikhda ku qoraa Ballanqaadka Hurdada Badbaadada leh ee Bixiyaha EEC. Labada EEC iyo Bixiyuhu waa inay ilaaliyaan ballan-qaadka saxiixan iyo taariikhda ku jira faylka.

C. Dukumeentiga socda ee Hababka Nabadgelyada Hurdada

Isla markaaba wax ku ool ah marka la helo natijada labaad ee u hoggaansanaan la'aanta oo lagu dabaqi karo ilaa si kale ay ugala taliso EEC, Bixiyuhu waa inuu hayaa diiwaan maalmoodka dhammaan waxqabadyada hurdada ee dhallaanka, oo ay ku jiraan taariikhaha, waqtiyada, shaqaalaha ku lugta leh, carruurta ku lug leh, da'da carruurta, wakhtiga la seexday oo la soo toosay. , iyo dhaqammo gaar ah oo badbaado leh oo la isticmaalay (goobta hurdada, haddii ilmuhu is rogi karo, faahfaahinta booska hurdada oo ay ku jiraan qolka iyo qalabka hurdada ee la isticmaalay, kormeer). Diiwaanka maalinlaha ah waxaa codsan kara oo waa inuu diyaar u ahaadaa inay dib u eegaan shaqaalaha EEC wakhti kasta.

D. Booqashada Raadraaca Nabadgelyada Hurdada

Shati-bixiyaasha waa inay raacaan isla habraaca Raadraaca Nabadgelyada Hurdada ee loo isticmaalo tixraaca koowaad iyo sida kor lagu sheegay. Intaa waxaa dheer, shati-bixiyuhu waa inuu dib u eegis ku sameeyaa dukumeentiyada socda ee Dhaqanka Hurdada Badbaadada ah.

E. Xadgudubyada Nabadgelyada Hurdada Ku-xigxiga

Haddii xadgudubyada hurdada ee nabadgelyada leh la arko inta lagu guda jiro booqasho labaad oo dabagal ah oo hurdo nabadgelyada leh, booqasho kormeer, baaritaan, ama nooc kale oo booqasho ah, dhammaan walaacyada badbaadada degdega ah waa in wax laga qabtaa laguna saxo goobta. Barnaamijka waxaa looga baahan yahay inuu joojiyo daryeelka dhallaanka marka ganacsigu xidhmo isla maalintaas waxaana lagu soo rogi doonaa cunaqabatayn sharci ah oo ka dhan ah shatiga barnaamijka.

Barnaamijku waxa uu xaq u leeyahay in uu rafcaan ka qaato cunaqabatayn kasta oo lagu soo rogo shatigooda iyada oo loo marayo codsi dib-u-eegis maamul. Wixii macluumaad dheeri ah, fadlan eeg 102 CMR 1.08(1).

Su'aalo iyo Jawaabo ku saabsan Hurdada Nabadgelyada ah ee Dhallaanka

Q: Buste nooc ee ah ayaa laga yaabaa in loo isticmaalo dhallaanka?

A: Bustayaal noocuu doono ha ahaadee looma isticmaali karo hurdaynta carruurta ka yar 12 bilood. Nidaamkani waxay la jaan qaadaysaa cilmi-baadhista u dambaysay iyo talooyinka Macadka Qaranka ee Caafimaadka iyo Akademiyada Maraykanka ee Dhakhaatiirta Carruurta oo ku taliyay in carruurta lagu seexo sariir qaawan oo aan bustayaal lahayn. Bajamasyada hurda ee bustayaal ama jawaannada hurdada ayaa ah beddel wanaagsan oo buste ah.

Q. Waa maxay sariirta “la ansixiyay”, sariir-dhallaan, sariir-ilmeedka, iwm.?

A: Qayb kasta oo ka mid ah qalabka hurdada ee la isticmaalo waa in ay ansixiyaan Guddiga Badbaadada Alaabta Macmiilka ee Maraykanka. Barnaamijyada oo dhan waa in loo diyaariyaa si ay u muujiyaan dukumeenti in sariirahooda ay buuxiyeen heerarka ([16 CFR 1219](#) sariiraha cabbirka buuxa ama [16 CFR 1220](#) loogu talagalay sariiraha aan cabbirka lahayn). Fiiri gaar ah: laga bilaabo Juun 28, 2011, dhammaan sariiraha la soo saaray ama loo soo bandhigay iibka, kiraynta, ama iibka ayaa looga baahnaa si ay u buuxiyaan heerarka sariirta cusub. Sariirtu waa inay lahaadaan sariiro aan ka badnayn 2 3/8 inji. Joodari adag waa inuu ku dheggan yahay sariirta, deked-a- sariirta, iwm. Meesha u dhexeysa cidhifka furaashka iyo sariirta waa inuusan ka badnaan ballaca 2 farood oo qaangaar ah. Furaashku waa inuu lahaadaa go' ku dheggan. Suufka-sariirta lama isticmaali karo.

Q. Ilaa intee ayaan u isticmaali karaa sariir-dhallaanka hurdada?

A: Isticmaalka sariir-dhallaanka waa in la joojiyaa mar alla markii ilmuhu gaaro 5 bilood, ama mar uu ilmuhu bilaabo dhaqaaqa oo uu soo jeesto iyada oo aan la caawin (mid kasta oo soo hormara).

Q. Ma isticmaali karaa lulida sariir-dhallaanka hurdo?

A: Lulida sariir-dhallaanka (lulid ilmaha oo loogu talagalay in loo isticmaalo ilmo si buuxda u jiifa), waxa loo isticmaali karaa hurdo waase haddii ay dusha sare ahaan si buuxda u siman tahay inta uu socdo iyo marka uu nasanayo. Dhallaanka isticmaalaya baasinetka waa inuusan dhaafin dhererka ama xadka culeyska ay ku taliyeen soo saaraha. Waa mamnuuc in loo isticmaalo dhammaan dhaqdhaqaaqyada kale ee dhallaanku seexdaan.

Q. Ilaa intee ayaan isticmaali karaa sariirta si aan u seexo socod baradka?

A: Socod-barad yaasha waa in aan la gelin sariir si ay u seexdaan marka ay awoodaan in ay si madaxbannaan u soo baxaan. Caadiyan, carruurta da'doodu tahay 35" iyo/ama da'doodu u dhaxayso 18 iyo 30 bilood waxay kori karaan dhinaca biraha sariirta waana in loo raro meel kale oo hurdo ah. Kahor intaanay caruurtu gaarin da'daas, joodariga sariirta waa in loo raro heer hoose si loo ilaaliyo ilmaha kor u qaadi kara gacmahooda iyo jilbaha, fadhiisan kara ama istaagi kara. Intaa waxaa dheer, sariiraha waa in loo adeegsadaa ujeedooyin hurdo, oo aan loo isticmaali karin in lagu "xakameeyo" ama "ku koobo" saanqaadayaasha si ay ugu habboonaato shaqaalaha.

Q. Goorma ayaan ilmaha u beddeli karaa gogosha si uu u seexdo?

A. Xeerarka EEC waxay u baahan yihiin in dhallaanka (carruurta laga bilaabo dhalashada ilaa 15 bilood) la geliyo sariiraha gaarka ah, sariiraha la qaadi karo, mashiinnada ciyaarta, ama bassinets si ay u seexdaan. Sida caadiga ah, carruurta waxaa laga yaabaa in loo beddelo gogosha ama meel kale oo la seexdo markay 15 bilood jiraan. Si kastaba ha ahaatee, xaaladaha qaarkood dhallaanka da'doodu tahay 12 bilood ama ka weyn ayaa laga yaabaa in loo wareejiyo sariir ama sariir si ay u nastaan.

Q: Maxaa la gudboon barayaashu marka ilmuhu seexdo marka ay dibadda joogaan?

A: Barayaashu waa in aanay carqaladayn hawlhooda barnaamijka haddii dhallaanku uu seexdo inta uu dibadda joogo haddii ay si badbaado leh ugu jiraan baaskiil-wade awood u leh in uu fadhiisto. Waa in ay wali raacaan dhammaan habraacyada, oo ay ku jiraan in aan la isku xidhin dhallaanka sariiraha xilliga jiilaalka, hubinta in aanay kulayl badanayn xagaaga, hubinta in la kormeero iyo hubinta in aanay waxba faragelin neefsashada ma jiraan bustayaal ama walxo jilicsan oo ku jira sariiraha carruurta yaryar leh; ilmaha ayaa loo dhigay meel si ay si xor ah u neefsadaan). Ilmaha waa in loo raro goob hurdo badbaado leh isla markiiba ka dib marka lagu noqdo booska barnaamijka shatiyaysan.

Q: Maxaa la gudboon macalinka haddii waalidku ilmaha ku rido kursiga baabuurka oo uu sheego in dhallaanku seexday? Baruhu ma inuu ka saaro dharka sare ee ilmaha oo u raro dhallaanku sariirta?

A: Haddii waalidku ilmaha ku rido kursiga baabuurka ilmaha waa in loo raro sariirta, sariir-dhallaan, ama sariir-ilmeedka. Baruhu waa inuu xaqiijiyaa in dhallaanku aanu si aad u diiran ugu labisan deegaanka gudaha, kaas oo u baahan in laga saaro dharka dibadda.

Q: Haddii dhallaanka uu ku seexdo lulitaan, ma wanaagsan tahay in looga tago lulitaanka?

A: Haddii dhallaanka uu ku seexdo lulaynta, ilmaha waa in loo raro sariirta, sariir-dhallaan, ama sariir-ilmeedka.

Q: Haddii dhallaanka iskii isu rogo, baruhu ma ku celinayaa dhallaanku dhabarka?

A: Marka ilmuhu iskii isu rogo, waa inaan dhallaanku dib loo rogin inta lagu jiro hurdo. Baruhu waa inuu diiwaangeliyaa marka ilmuhu marka ugu horeysa awoodo inuu iskii u rogo. Baruhu waa inuu had iyo jeer ilmaha dhabarka u seexiyaa marka hore waana inuu raacaa dhammaan xeerarka kale ee badbaadada leh ee hurdada. Barayaashu waa in uu hubiyaa in ilmuhu haysto wakhti ku filan caloosha oo la kormeero marka uu soo jeedo oo uu soo jeedo si ilmuhu u yeesho koontarool habboon madaxa iyo qoorta oo uu ku raaxaysto booskan.

Q: Maxaa la gudboon baruhu hadduu waalidku keeno qalab hurdo oo gaar ah?

A: Baruhu waa in uu la wadaagaa hab-dhaqannada dhimista SIDS ee barnaamijka ka mamnuucaya alaabta ay ku ciyaaraan, xayawaanka cufan, gogosha jilicsan ama alaabta kale ee jilicsan ee sariiraha, sariir-dhallaan, sariir-ilmeedka iwm. Baruhu waxa laga yaabaa in uu isticmaalo qalabka hurdada ee gaarka ah si uu ugu raaxeeyo dhallaanka ka hor intaysan seexanin.

Q: Maxaa dhacaya haddii ilmuhu isticmaalo cinjir si uu u seexdo?

A: Isticmaalka cinjirka ayaa kaa caawin kara yaraynta halista SIDS. Baruhu waxa laga yaabaa inuu siiyo cinjirka dhallaanka marka uu seexinayo. Cinjirku waa inuusan lahayn xadhko ama fiilooyinka laga yaabo inay khatar ku yihiin ceejin. Cinjirku waa inuusan noqon dhar ama uusan lahayn buste laga yaabo inuu khatar ku yahay neef-qabatinka.

Q: Intee in le'eg ayay sariiraha, sariir-dhallaan, sariir-ilmeedka isu dhowayn karaan?

A: Waa in ay isu jiraan ugu yaraan 2 fiit, ama waa in ay jirto fogaan ah ugu yaraan 3 fiit inta u dhaxaysa wejiyada carruurta marka ay nasanayaan ama seexanayaan.