The Commonwealth of Massachusetts
Idara ya Elimu na Malezi ya Mapema

Sera	
Watoto Wachanga Kulala kwa Usalama	**Shughuli za Nje– Mipango Yote Iliyoidhinishwa na Kufadhiliwa**
Tarehe ya Kuanza: Oktoba 01, 2023	

EEC imeanzisha sera ifuatayo kuhusu mazoea ya kulala kwa **watoto wote walio chini ya umri wa miezi 12** ili kupunguza hatari ya kifo cha watoto wachanga katika mazingira ya malezi ya watoto, Kifo cha Ghafla Kisichoelezeka (SUID) na Ugonjwa wa Kifo cha Ghafla kwa Watoto Wachanga (SIDS).

Kulingana na mapendekezo ya Chuo cha Marekani cha Madaktari wa Watoto (Juni 2022), mazoea yafuatayo ya kulala kwa usalama lazima yafuatwe na watoa huduma wote wanaowatunza watoto wachanga:

- **Kurudi Kulala.** Watoto wachanga walio chini ya umri wa miezi 12 lazima walazwe chali wanapolala. Isipokuwa mtaalamu wa huduma ya afya ya mtoto atatoa agizo lililoandikwa kwa sababu ya matibabu, lazima watoto wote walio chini ya umri wa miezi 12 kila wakati wawekwe chini ili walale, kupumzika au kulala chali.
    - Lazima mipango ya kikundi za malezi ya watoto ijumuishe katika sera yao iliyoandikwa ya utunzaji wa afya “mpango wa kuhakikisha kwamba watoto wote wenye umri wa miezi kumi na miwili au chini wamelazwa chali wanapolala, isipokuwa kama mtaalamu wa afya ya mtoto ataagiza vinginevyo kwa maandishi” [*Angalia* 606 CMR 7.11 (19)(a)9].

- **Sehemu Thabiti ya Kulala.** Lazima watoto wachanga wawekwe kwenye maeneo thabiti, bapa, yasiyoinuka ya kulala.
    - Kila mtoto mchanga lazima awe na kitanda binafsi cha kulala, kitanda kinachobebeka, au tenga la mtoto lenye godoro thabiti iliyowekwa vizuri na lenye matandikio safi. Magodoro yaliyoundwa kwa ajili ya bidhaa maalum pekee ndiyo yanapaswa kutumika.
    - Magodoro yanapaswa kuwa thabiti na yanapaswa kudumisha umbo lao hata wakati shuka maalum lililowekwa kwa ajili ya muundi huo linatumiwa, ili kusiwe na mapengo kati ya godoro na ukuta wa kitanda cha kulala, tenga la mtoto au kitanda kinachobebeka.
    - Mito, matakia na vilinda godoro vilivyoundwa ili kufanya sehemu ya kulala iwe nyororo havipaswi kutumika kama mibadala ya godoro au nyongeza ya godoro.

- Viti vya gari na vifaa vingine vya kukaa haviruhusiwi kutumika kulala.

- **Vitanda Salama na Vifaa vya Kulala.** Lazima vitanda vya watoto wachanga vifikie viwango vya sasa vya usalama vya Tume ya Marekani ya Usalama wa Bidhaa za Watumiaji (CPSC) na Shirika la Marekani la Majaribio na Nyenzo (Sasa inaitwa ASTM International).
  - Kila kipande cha kifaa kinachotumiwa kulalisha na kuwapumzisha watoto wachanga lazima kichunguzwe mara kwa mara ili kuhakikisha kuwa hakijaharibika, hakikosi vifaa vyovyote, na kiko katika ukarabati mzuri.
  - Ili kuonyesha kwamba kitanda cha kulala au vifaa vingine vya kulalia vinakidhi viwango vya sasa vya CPSC, mojawapo ya yafuatayo lazima izingatiwe kwenye kifaa chochote kinachotumiwa kwa watoto wanaolala:
    - "Lebo ya ufuatiliaji," ambayo ni alama ya kudumu, ya kutofautisha kitanda cha kulala ambacho kina angalau, chanzo cha bidhaa, tarehe ya matengenezo (tarehe yoyote ya mnamo au baada ya Juni 28, 2011 itakubaliwa), na maelezo ya kampuni, kama vile nambari ya kundi au ya uendeshaji;
    - Fomu ya usajili ikijumuisha jina la mtengenezaji na maelezo ya mawasiliano, jina la muundo, nambari ya muundo, na tarehe ya utengenezaji ya mnamo au baada ya Juni 28 Ju 2011; na
    - Cheti cha Bidhaa za Watoto (CPC) au ripoti ya majaribio[1] kutoka kwa maabara ya wahusika wengine inayokubaliwa na CPSC inayoonyesha utiifu wa 16 C.F.R. sehemu ya 1219 au 16 C.F.R. sehemu ya 1220.

- **Kulala pamoja imepigwa marufuku.** Watoto wachanga hawapaswi kulala au kupumzika kwenye kitanda au kochi cha watu wazima.

- **Hakuna Vitu Laini au Matandiko Yaliolegea**. Imepigwa marufuku kutumia vitu laini au matandiko yaliyolegea ndani na karibu ya kitanda.
  - Mablanketi, mablanketi ya ngozi ya kondoo, mito, wanyama serere, vibanio, viweka nafasi, mito ya kando ya kitanda, vifaa vingine laini au vifaa vya kuchezea havipaswi kuwekwa kwenye kitanda pamoja na mtoto.
  - Imepigwa marufuku kumfunga mtoto yeyote katika vitambaa ambaye anaweza kubingirika au mtoto anayeanza kujaribu kubingirika. Vitambaa nzito, nguo nzito, au vitu vingine vizito haviruhusiwi.

[1] Ingawa watengenezaji, waagizaji, na wauzaji rejareja hawatakiwi kusambaza CPC au ripoti za majaribio kwa watumiaji, wengi watatoa hati hizi baada ya kuombwa, au kuzichapisha kwenye tovuti zao. CPC au ripoti ya jaribio inayoonyesha utiifu wa viwango vyovyote vifuatavyo inakubalika kwa vitanda vya ukubwa kamili: F1169-10, 10a, au 11. CPC au ripoti ya majaribio inayoonyesha utiifu wa viwango vyovyote vifuatavyo inakubalika kwa vitanda vya kulala visivyo na ukubwa kamili. F406-10l 10a, 10b, 11, 11a, 11b, 12, au 12a. Iwapo kitanda cha kulala ambacho kilinunuliwa baada ya Juni 28, 2011 hakina lebo ya ufuatiliaji au fomu ya usajili, wasiliana na Ofisi ya CPSC ya Uzingatiaji na Shuguli za Nje katika jjrgl@cpsc.gov. Risiti pekee sio kiashirio cha utiifu na zinapaswa kutumika tu kuthibitisha hati zilizoainishwa hapa juu wakati wa kubainisha utiifu.

- **Epuka Kuzidisha Joto na Kufunika Kichwa.** Wavishe watoto wachanga ipasavyo kulingana na mazingira, sio zaidi ya tabaka moja ya nguo kuliko ile ambayo mtu mzima angevaa ili kumfanya ahisi sawa katika mazingira hayo. Tathmini mtoto mchanga kwa dalili za joto kupita kiasi, kama vile kutokwa na jasho, ngozi yenye rangi nyekundu, au kuhisi joto unapogusa kifua cha mtoto mchanga. Epuka kufunika uso na kichwa kupita kiasi. Usiwavike watoto wachanga kofia wakiwa ndani ya nyumba. Halijoto ya chumba inapaswa kudumishwa kati ya ferenhaiti digrii 68-72.

- **Ondoa Chupa.** Chupa hazipaswi kuegemezwa, na watoto hawapaswi kunyonya chupa anapolala. Kuegemeza kwa chupa huongeza hatari ya kuyongwa na maambukizo ya sikio. Kulala na maziwa mdomoni husababisha ugonjwa wa karisi katika meno yanayokua.

- **Ondoa Mapambo ya Vito.** Mapambo yoyote ya vito lazima yaondolewe kabla ya kumlaza mtoto, isipokuwa kama mzazi wa mtoto ametoa kibali kilichoandikwa cha kuacha mapambo hayo ya vito anapolala. Shanga, pete, bangili na vifundo vya miguu, ikiwemo zinazotumiwa kusaidia kusugua meno au zinazovaliwa kwa madhumuni ya kitamaduni au urembo, hazipendekezwi kwa watoto wanaolala au kupumzika kitandani.

- **Ondoa Vitu Vinavyoning'inia.** Vitu vinavyoning'inia kama vile rununu, vitu vya kuchezea vya kitandani au vioo vinavyoweza kufikiwa na mtoto haviruhusiwi. Lazima maeneo yanayotumiwa na watoto wachanga kulala yasiwe na hatari, kama vile nyaya zinazoning'inia, nyaya za umeme, na kebo za kufunika dirisha, na hatari zozote zinazoweza kusababisha kuyongwa.

<u>Usimamizi</u>:

- Lazima watoto walio na umri wa chini ya miezi 6, wakati wa kujiandikisha, wawe chini ya uangalizi wa moja kwa moja katika wiki 6 za kwanza ambapo watakuwa chini ya uangalizi, ikiwemo wakiwa wamelala, wanapotala kulala na kuamka [Angalia 606 CMR 7.10(5) (a)].

- Watoto wachanga walio na umri wa chini ya miezi 6 ambao wamekuwa chini ya malezi kwa zaidi ya wiki 6 na watoto wachanga walio zaidi ya umri wa miezi 6 lazima waangaliwe na/au wasikike wakati wote wanalala.

- Lazima nafasi zinazotumiwa na watoto wachanga wanaolala ziwe na mwangaza wa kutosha ili kuruhusu wasimamizi waone uso na rangi ya ngozi ya kila mtoto.

- Vichunguzi vya nyumbani au vifaa vya kibiashara vinavyouzwa ili kupunguza hatari ya SIDS havipaswi kutegemewa kwa ajili ya uangalizi wa watoto wanaolala.

- Katika mipango ya familia za utunzaji wa watoto, lazima watoto wachanga wenye umri wa zaidi ya miezi 6 wanaolala waangaliwe baada ya angalau kila dakika 15. Wakati watoto wamewekwa katika chumba tofauti ili walale, lazima mlango ubaki wazi [Angalia 606 CMR 7.10 (07)(d)]].

Mahitaji ya Mafunzo: Lazima wafanyakazi wote wanaofanya kazi na watoto wachanga walio na umri wa chini ya miezi 12 wafunzwe kuhusu mbinu za kulala kwa usalama kabla ya kuwatunza watoto wachanga. Kwa mujibu wa Sera ya Muhimu ya EEC, Mazoea ya Watoto Wachanga Kulala kwa Usalama na Mafunzo ya Ugonjwa wa Mtoto Aliyetikiswa lazima yakamilishwe kabla ya kujihusisha na watoto wachanga katika mazingira yasiyodhibitiwa. Mwalimu aliyefunzwa kuhusu mazoea ya kulala kwa usalama lazima awepo kila wakati ambapo kuna mtoto mchanga anayelala.

Matokeo ya Kukosa Kutii

Dondoo ya 1 ya Kulala kwa Usalama

A. Notisi ya Mtoa Huduma kwa Familia Zenye Watoto Wanaohusika

Siku ya dondoo kutolewa, lazima Mtoa huduma[2] atoe taarifa iliyoandikwa ya matokeo ya ziara na mipango ya kufanya masahihisho mara moja kwa wazazi wa watoto wachanga waliohusika na kutotii huko. Ni lazima watoa huduma watumie Barua ya Mzazi ya Kulala kwa Usalama - Dondoo ya Kwanza ya Matokeo ya Ukiukaji kwa kujaza sehemu zilizo wazi na kutuma nyumbani kwa kila familia ya mtoto mchanga anayehusika katika kutotii mazoea ya Kulala kwa Usalama. Mtoa Huduma pia anaweza kutumia barua tofauti ya mzazi ya kulala kwa usalama ikiwa imeidhinishwa na EEC. Nakala ya kila barua, iliyotiwa saini na kuwekewa tarehe na mzazi/wazazi, lazima irudishwe kwenye mpango ndani ya siku 2 za kazi na lazima ihifadhiwe na mpango katika faili ya mtoto na ipatikane ili iweze kukaguliwa na EEC.

B. Elimu

Ndani ya siku 10 za kazi baada ya dondoo kutolewa, walimu na wafanyakazi wote wanaohusika na huduma ya kuwatunza watoto wachanga lazima wakamilishe mafunzo kuhusu Kulala kwa Salama, yakiwemo SIDS, kupitia Mfumo wa Maendeleo ya Kitaalamu wa StrongStart. Ni lazima Watoa Huduma/Wasimamizi wa Mpango waombe idhini ya kupata mafunzo kutoka kwa Mtoa Leseni wao kupitia barua pepe, kwa ajili ya walimu na wafanyakazi wote wanaohusika na utunzaji wa watoto wachanga kwenye mpango wa Kulala kwa Usalama, ikiwemo SIDS, kupitia Mfumo wa Maendeleo ya Kitaalamu wa StrongStart, na kukamilisha mafunzo.

C. Ziara ya Ufuatiliaji wa Kulala kwa Usalama

Ziara ya Ufuatiliaji wa Kulala kwa Usalama utafanywa na Mtoa Leseni wa EEC. Ziara Zote za Ufuatiliaji wa Kulala kwa Usalama zitakuwa za ana kwa ana na zisizotangazwa. Pamoja na kuzingatia mipangilio yote ya Kulala kwa Usalama na nyenzo za kulala, Mtoa Leseni atamhoji Mtoa Huduma ili kukagua dondoo za awali, kubainisha maboresho ya Kulala kwa Usalama ambayo yamefanywa tangu ziara ya mwisho, na kumuunga mkono Mtoa Huduma katika kuandaa mpango wa kitakachofanyika ili kuhakikisha kuwa kanuni zote za Kulala kwa Usalama zinazingatiwa.

[2] Kwa mipango ya kikundi na umri wa kwenda shuleni, mtoa huduma ndiye mtoa leseni au mkurugenzi wa kituo, kama inavyotumika kwa mpango huo mahususi.

Ikiwa ukiukaji wa mazoea ya Kulala kwa Usalama utaonekana katika Ziara ya Ufuatiliaji wa Kulala kwa Usalama, lazima masuala yote ya haraka ya usalama yashughulikiwe na kurekebishwa kwenye kituo, na mpango utazingatia kiotomatiki itifaki za utekelezaji zilizoainishwa hapa chini kwa Dondoo ya Pili ya Kulala kwa Usalama. Kwa uamuzi wa EEC, hatua za ziada za utekelezaji zinaweza kuchukuliwa.

Dondoo ya 2 ya Kulala kwa Usalama

Mpango unapotajwa kuwa umekiuka kanuni za EEC za Kulala kwa Usalama kwa mara ya pili, bila kujali muda kati ya madondoo mawili, hatua zifuatazo za utekelezaji zitatumika.

A. Notisi ya EEC kwa Familia Zote zilizo na Watoto Wachanga Walioandikishwa

Siku ya dondoo, lazima Mtoa Huduma awaarifu kwa kuwaandikia wazazi wote walio na watoto wachanga waliojiandikisha katika mpango kuhusu kutotii Mazoea ya Kulala kwa Usalama kwa kutumia "Barua ya Mzazi ya Kulala kwa Usalama - Dokezo la Pili la Matokeo ya Kutotii." Wazazi wanaweza kupewa barua ana kwa ana au kupitia barua pepe. Barua hiyo inaonyesha kuwa mpango huo unaweza kuwa katika hatari ya EEC kuzuia uwezo wa mpango wa kuwatunza watoto wachanga au kubatilisha leseni ya mpango huo. Nakala ya barua, iliyotiwa saini na kuwekewa tarehe na kila mzazi wa mtoto mchanga aliye katika mpango, lazima irudishwe ndani ya siku 2 za kazi na lazima ihifadhiwe katika faili ya mtoto na inapatikana ili EEC iweze kukagua. Lazima Mtoa Huduma ampe Mtoa Leseni wa EEC nakala ya notisi iliyoandikwa kupitia LEAD kama sehemu ya jibu la dondoo la kulala kwa usalama. Lazima mtoa Huduma athibitishe na Watoa Leseni mara baada ya kupokea barua zilizotiwa saini kutoka kwa wazazi wa kila mtoto mchanga.

B. Mkutano wa Ofisi

Ndani ya siku 7-10 za kazi baada ya dondoo, lazima Mtoa Huduma ahudhurie mkutano, ana kwa ana au mtandaoni, na Ofisi yake ya Utoaji Leseni ya Kikanda ya EEC (Mtoa Leseni, Mkurugenzi wa Mkoa, na Msimamizi wa Leseni) ili kujadili ukiukaji wa udhibiti na marekebisho yanayohitajika. Mwishoni mwa mkutano huu, Mtoa Huduma lazima atie saini na aweke tarehe kwa Ahadi ya Kulala kwa Usalama ya Mtoa Huduma ya EEC. Wote EEC na Mtoa Huduma atadumisha ahadi iliyotiwa saini na kuwekwa tarehe kwenye faili.

C. Hati Zinazoendelea za Mazoea ya Kulala kwa Usalama

Mara tu baada ya ugunduzi wa pili wa kutotii na kutumika hadi itakaposhauriwa vinginevyo na EEC, lazima Mtoa Huduma ahifadhi rekodi ya kila siku ya shughuli zote za watoto wachanga kulala[3], ikiwemo tarehe, saa, wafanyakazi wanaohusika, watoto wanaohusika, umri wa watoto, muda wa kulala na kuamka, na mbinu mahususi za Kulala kwa Usalama zinazotumika (mahali pa kulala, ikiwa mtoto mchanga anaweza kujiviringisha, maelezo ya mazingira ya kulala ikijumuisha chumba na vifaa vya kulalia vilivyotumika, usimamizi). Rekodi ya kila siku inaweza kuombwa na lazima ipatikane ili ikaguliwe na wafanyakazi wa EEC wakati wowote.

[3] Kwa mipango ya kikundi kikundu Kikubwa na wa umri wa kwenda shule, kila darasa la watoto wachanga lazima liangaliwe ikiwa inafuata mazoea ya Kulala kwa Usalama kila wiki kwa nyakati tofauti za siku.

D. Ziara ya Ufuatiliaji wa Kulala kwa Usalama

Waliotoa leseni watafuata itifaki sawia ya Ufuatiliaji wa kulala kwa Usalama iliyotumiwa kwa dondoo la kwanza na kama ilivyobainishwa hapa juu. Zaidi ya hayo, Mtoa Leseni atakagua hati zinazoendelea za Mazoea ya Kulala kwa Usalama.

E. Ukiukaji wa Baadaye wa Mazoea ya Kulala kwa Usalama

Ikiwa ukiukaji wa mazoea ya Kulala kwa Usalama utaonekana wakati wa ziara ya pili ya ufuatiliaji wa kulala kwa usalama, ziara ya ufuatiliaji, uchunguzi, au aina nyingine ya ziara, masuala yote ya usalama ya haraka lazima yashughulikiwe na kurekebishwa kwenye kituo. Mpango huo utahitajika kusitisha huduma ya watoto wachanga siku hiyo ambayo biashara itafungwa na utakabiliwa na vikwazo vya kisheria dhidi ya leseni ya mpango.

Mpango una haki ya kukata rufaa dhidi ya vikwazo vyovyote vilivyowekwa kwenye leseni yake kupitia ombi la usimamizi kuzingatiwa upya. Kwa maelezo zaidi, piga, tafadhali angalia 102 CMR 1.08(1).

Maswali na Majibu kuhusu Watoto Wachanga Kulala kwa Usalama

S: Ni aina gani ya blanketi ambayo inaweza kutumika kwa watoto wachanga?

J: Hakuna mablanketi ya aina yoyote yanayoweza kutumika na watoto walio chini ya umri wa miezi 12. Sera hii inalingana na utafiti na mapendekezo ya hivi karibuni ya Taasisi ya Kitaifa ya Afya na Chuo cha Marekani cha Madaktari wa Watoto cha ambayo yanapendekeza watoto walale kwenye kitanda cha kitanda kisichokuwa na blanketi. Pajama za aina ya blanketi au nguo za kulala ni mbadala nzuri ya kutotumia blanketi.

S. Je, kitanda cha kulala, tenga la mtoto, kitanda kinachobebeka "kilichoidhinishwa" ni nini?

J: Kipande chochote cha kifaa cha kulala kinachotumika lazima kiidhinishwe na Tume ya Marekani ya Usalama wa Bidhaa za Watumiaji. Ni lazima mipango yote iwe tayari kuonyesha hati kwamba vitanda vyake vinakidhi viwango (16 CFR 1219 kwa vitanda vya kulala vya ukubwa kamili au 16 CFR 1220 kwa vitanda vya kulala visivyo na ukubwa kamili). Kumbuka: kuanzia tarehe 28 Juni 2011, vitanda vyote vilivyotengenezwa au kutolewa kwa ajili ya kuuza, kukodishwa au kuuzwa tena vilihitajika ili kukidhi viwango vipya vya kitanda cha kulala. Vitanda vya kulala vinapaswa kuwa na mbao ambazo hazina nafasi ya zaidi ya inchi 2 3/8 kutoka kwa kila mmoja. Godoro thabiti lazima liweweka vizuri kwenye kitanda cha kulala. Kitanda kinachobebeka, nk. Nafasi kati ya ukingo wa godoro na kitanda haipaswi kuwa zaidi ya upana wa vidole viwili vya watu wazima. Lazima godoro liwe na shuka lililotandikwa vizuri. Mito ya kando ya kitanda haipaswi kutumika.

S. Je, ninaweza kutumia tenga la mtoto kwa muda gani?

J. Matumizi ya tenga la mtoto kulala yanapaswa kukomeshwa mara mtoto anapofikisha umri wa miezi 5, au mara tu mtoto mchanga anapoanza kuzunguka na kugeuka bila kusaidiwa (chochote kitakachotangulia).

S. Je, ninaweza kutumia tenga la mtoto kubembeza mtoto alale?

J. Tenga la mtoto lilalobembea (bembea ya mtoto mchanga ambayo inakusudiwa kutumiwa na mtoto aliyelala bapa kabisa), inaweza kutumika kulala mradi tu eneo hilo ni tambarare akiwa katika mwendo na wakati anapumzika. Mtoto mchanga anayetumia tenga la mtoto lazima asizidi urefu au viwango vya uzito vilivyopendekezwa na mtengenezaji. Imepigwa marufuku kutumia vibembea vingine vya watoto wachanga kulala.

S. Je, ninaweza kutumia kitanda cha watoto kwa muda gani kumlaza mtoto mchanga?

J. Watoto wachanga hawapaswi kuwekwa kwenye kitanda cha kulala ili walale mara tu wanapokuwa na uwezo wa kutoka nje kivyao. Kwa kawaida, watoto walio na urefu wa 35" na/au walio na umri wa kati ya miezi 18 na 30 wanaweza kupanda kwenye kitanda cha kulala na wanapaswa kuhamishiwa sehemu nyingine ya kulala. Kabla ya watoto kufikia umri huo, godoro la kitanda linapaswa kuhamishwa hadi kiwango cha chini ili kumlinda mtoto ambaye anaweza kusukuma juu akitumia mikono na magoti yao, na anayeweza kukaa au kusimama. Zaidi ya hayo, vitanda vya kulala vinapaswa kutumiwa kwa madhumuni ya kulala tu, na haviwezi kutumika "kumzuia" mtoto mchanga ili kuwarahisishia wafanyakazi.

S. Je, ni lini ninaweza kumhamisha mtoto kwenye mkeka ili alale?

A. Kanuni za EEC zinahitaji kwamba watoto wachanga (watoto kutoka kuzaliwa hadi umri wa miezi 15) wawekwe kwenye vitanda vya watu binafsi, vitanda vya vinavyobebeka au tenga la mtoto kulala. Kama kanuni ya jumla, watoto wanaweza kubadilishwa hadi kwenye mkeka au sehemu nyingine ya kulala iliyoidhinishwa ili walale wakiwa na umri wa miezi 15. Hata hivyo, chini ya hali fulani, watoto wachanga walio na umri wa miezi 12 au zaidi wanaweza kubadilishwa kwa mkeka au kitanda kidogo ili wapumzike.

S: Je, walimu wanapaswa kufanya nini mtoto mchanga anapolala akiwa nje ya kitanda?

J: Walimu hawapaswi kukatiza shughuli zao za mpango ikiwa mtoto mchanga anayelala akiwa nje ya kitanda yuko salama katika kitembezi cha watoto ambacho kinaweza kuegemea. Bado wanapaswa kufuata taratibu zote, ikiwemo kutofunika watoto wachanga kupita kiasi katika vitembezi vya watoto wakati wa majira ya baridi, kuhakikisha kwamba hawapati joto kupita kiasi wakati wa kiangazi, kuhakikisha kuwa wanasimamiwa na kuhakikisha kuwa hakuna chochote kinachotatiza kupumua kwao (mikanda ya vitembezi vya watoto ni salama lakini haibani sana, hakuna blanketi au vitu laini katika vitembezi vya watoto vilivyo na watoto wachanga; mtoto amewekwa katika nafasi nzuri ili aweze kupumua kwa uhuru). Lazima mtoto mchanga ahamishwe kwenye mazingira salama ya kulala mara tu baada ya kurejea kwenye maeneo ya mpango yaliyoidhinishwa.

S: Je, mwalimu anapaswa kufanya nini ikiwa mzazi atampeleka mtoto mchanga akiwa kwenye kiti cha gari na kusema kwamba mtoto mchanga amelala tu wakati huo? Je, mwalimu anapaswa kuvua nguo za nje za mtoto mchanga na kumpeleka mtoto kwenye kitanda cha kulala?

J: Mzazi akiweka mtoto mchanga kwenye kiti cha gari, ni lazima mtoto huyo ahamishwe hadi kwenye kitanda cha kulala, tenga la mtoto, kitanda kinachobebeka. Lazima mwalimu ahakikishe kuwa mtoto mchanga hajavaa nguo nyingi sana kwa mazingira ya ndani, ambayo inaweza kuhitaji kuvua nguo za nje.

S: Ikiwa mtoto mchanga atalala kwenye kibembea, ni sawa kuwaacha katika kibembea hicho?

J: Ikiwa mtoto mchanga atalala kwenye kibembea, lazima mtoto mchanga ahamishwe kwenye kitanda cha kulala, tenga la mtoto, au kitanda kinachobebeka.

S: Ikiwa mtoto mchanga anajivingirisha peke yake, mwalimu anapaswa kumweka tena mtoto mchanga alale chali?

J: Mara tu mtoto mchanga anapoweza kujiviringisha peke yake, mtoto mchanga hatakiwi kurudishwa alale chali anapolala. Mwalimu anapaswa kuandika wakati mtoto anaweza kwa mara ya kwanza kujiviringisha peke yake. Kila wakati lazima mwalimu amlaze mtoto mchanga akiwa chali na lazima afuate kanuni zingine zote za kulala kwa usalama. Lazima mwalimu ahakikishe kwamba mtoto ana muda wa kutosha uliosimamiwa wa kulala kwa tumbo akiwa macho ili mtoto aweze kuendeleza udhibiti sahihi wa kichwa na shingo na kuhisi sawa akiwa katika mkao huu.

S: Mwalimu anapaswa kufanya nini ikiwa mzazi ataleta kifaa maalum cha kumfanya mtoto alale?

J: Lazima mwalimu ashiriki mazoea ya mpango wa kupunguza SIDS ambayo unapiga marufuku vifaa vya kuchezea, wanyama serere, matandiko laini au nyenzo zingine laini zilizojazwa kwenye vitanda, tenga la mtoto, vitanda vinavyobebeka n.k. Mwalimu anaweza kutumia kifaa maalum cha kulala ili kumliwaza mtoto kabla ya kwenda kulala.

S: Je, ikiwa mtoto mchanga anatumia chombo cha kunyonya ili alale?

J: Kutumia chombo cha kunyonya kunaweza kusaidia kupunguza hatari ya SIDS. Mwalimu anaweza kumpa mtoto mchanga chombo cha kunyonya analamlalisha. Chombo cha kunyonya hakipaswi kuwa na kamba au klipu ambazo zinaweza kuwa hatari inayoweza kusababisha kunyongwa. Chombo cha kunyonya hakipaswi kuwa na kitambaa au blanketi iliyoambatishwa ambayo inaweza kuwa hatari inayoweza kusababisha kunyongwa.

S: Je, vitanda vya kulala, tenga la mtoto, vitanda vinavyobebeka vinaweza kuwa karibu na kila mmoja kwa kiasi gani?

J: Lazima viwe na umbali wa angalau futi 2 kutoka kwa kila mmoja, au lazima kuwe na umbali wa angalau futi 3 kati ya nyuso za watoto wakati wanapumzika au kulala.