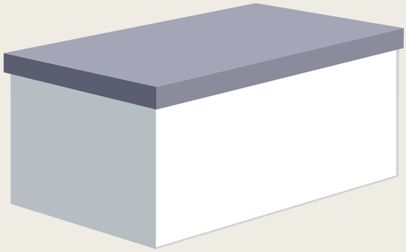
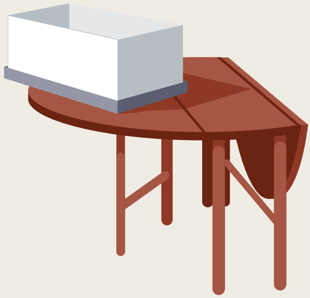
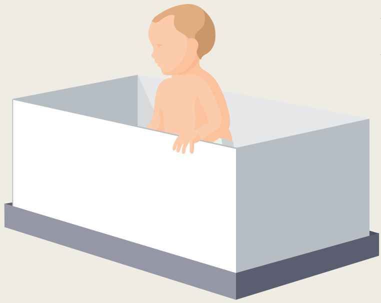
ئەو شتانەی پێویستە لەبیرت بن کاتێک سندوقە



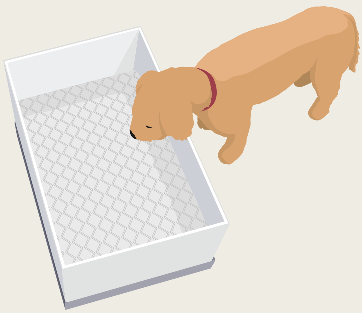
1. پێویستە قەپاغەکە نەخرێتە سەر سندوقەکە کاتێک منداڵەکەت تێیدایە، بەڵکو دەبێت وەک بنکەیەک بەکاربهێنرێت بە دانانی لە ژێرەوە.



2. پێویستە هەوڵ نەدەیت سندوقەکە لەسەر مێز یان ڕوویەک دابنێیت نەوەك بکەوێت.
سندوقەکە بە تەختی بهێڵەوە و پاڵی پێوە مەدە.

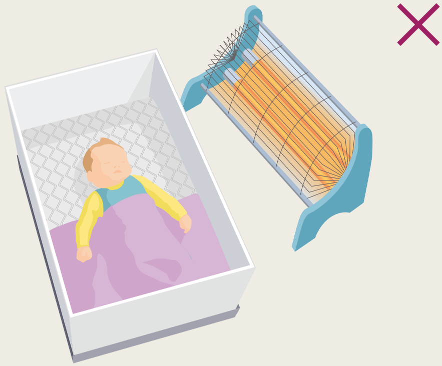


3. سندوقەکە گونجاوە وەک شوێنێکی خەوتن بۆ منداڵە ساواکان. کاتێک منداڵەکەت دەتوانێت چۆک دابنێت یان خۆی ڕابکێشێتە سەرەوە، پێویستە چیتر سندوقی منداڵ بۆ خەوتن بەکارنەهێنرێت.

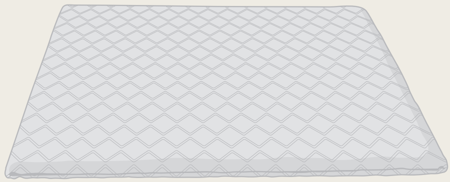


4. پێویستە لە هەموو کاتێکدا ئاژەڵە ماڵییەکان لە سندوقەکان دوور بخەیتەوە.

ەکە بۆ خەوتنی منداڵەکەت بەکاردەهێنیت



5. تکایە سندوقی منداڵەکە لە نزیک ئاگری کراوە،
و سەرچاوەکانی تری گەرمی بەهێز دامەنێ،
وەک سۆبەی کارەبایی، سۆبەی غاز، و هتد
چونکە ئەمە زۆر مەترسیدار دەبێت.



6. تەنها ئەو دۆشەکە بەکاربهێنە کە لەگەڵ
سندوقەکەدا دراوە.

7. ئەگەر پێویست بوو سندوقی منداڵەکە
بجوڵێنیت، سەرەتا منداڵەکەت هەڵبگرە
و بیهێنە دەرەوە، لەبیری مەکە کە
لەسەر چۆک بچەمێیتەوە.

8. سندوقی منداڵەکە لەسەر زەوی دابنێ (لەناو
سەرپۆشەکەدا بێت) و دڵنیابە کە دەتوانیت
منداڵەکەت ببینی. کاتێک منداڵەکەت تێیدا
دەخەوێت، سندوقی منداڵەکە لە خۆت نزیک
بهێڵەوە. ئەمە یارمەتییان دەدات هەست بە
دڵنیایی بکەن.

منداڵەکەت دەتوانێت بە ئارامی بخەوێت

سندوقی منداڵ شوێنێکی سەلامەت و ئاسوودەیە بۆ خەوتنی منداڵەکەت، ئەگەر ڕێنماییەکانی خەوتنی سەلامەتتر جێبەجێ بکرێن. ئێمە دۆشەکێک، ڕاخەری لێواردار و بەتانییەکمان داناوە کە بە تەواوی بۆ سندوقەکە دەگونجێن.

خەوتنی سەلامەتتر

1. پێویستە هەمیشە منداڵەکەت لەسەر پشت دابنێیت بۆ خەوتن بە شێوەیەک قاچەکانی لە کۆتایی سندوقەکە بن.

2. پێویستە داپۆشەرەکان بە باشی بخەیتە ژێر باڵەکانی منداڵەکەتەوە بۆ ئەوەی بەتانییەکان بەسەر سەریدا نەخلیسکێن. بەتانییەکی قەدکراو وەک دوو بەتانی وایە.

3. دڵنیابە کە هیچ شتێکی تر لەناو سندوقەکەدا نییە وەک یاری نەرم، سەرین، لێفە یان لێواری جێگەی منداڵ.

4. منداڵەکەت بە دوور لە دووکەڵ بهێڵەوە بە نەکێشانی جگەرە یان ڕێگەنەدان بە کەسی تر کە لە ماڵەوە جگەرە بکێشێت. دووکەڵی ناڕاستەوخۆ تووتن بۆ منداڵەکەت زیانبەخشە، بە ئاسانی بە هەموو ماڵەکەدا بڵاودەبێتەوە و بۆ چەندین کاتژمێر دوای جگەرەکێشان لە هەوادا دەمێنێتەوە.

تکایە سندوقی منداڵ لە دەوروبەری ئاگری کراوە و سەرچاوەکانی تری گەرمی بەهێز دامەنێ، وەک سۆبەی کارەبایی، سۆبەی غاز و هتد چونکە ئەمە زۆر مەترسیدار دەبێت.

ئەو شتانەی پێویستە لەبیرت بن کاتێک سندوقەکە بۆ خەوتنی منداڵەکەت بەکاردەهێنیت

1. پێویستە قەپاغەکە نەخرێتە سەر سندوقەکە کاتێک منداڵەکەت تێیدایە، بەڵکو دەبێت وەک بنکەیەک بەکاربهێنرێت بە دانانی لە ژێرەوە.

2. پێویستە هەوڵ نەدەیت سندوقەکە لەسەر مێز یان ڕوویەک دابنێیت نەوەك بکەوێت. سندوقەکە بە تەختی بهێڵەوە و پاڵی پێوە مەدە.

3. سندوقەکە گونجاوە وەک شوێنێکی خەوتن بۆ منداڵە ساواکان. کاتێک منداڵەکەت دەتوانێت وەربگەڕێت، دابنیشێت، چۆک دابنێت یان خۆی ڕابکێشێتە سەرەوە، پێویستە چیتر سندوقی منداڵ بۆ خەوتن بەکارنەهێنرێت.

4. سندوقی منداڵەکە لەسەر زەوی دابنێ (لەناو سەرپۆشەکەدا بێت) و دڵنیابە کە دەتوانیت منداڵەکەت ببینی. کاتێک منداڵەکەت تێیدا دەخەوێت، سندوقەکە لە خۆت نزیک بهێڵەوە. ئەمە یارمەتییان دەدات هەست بە دڵنیایی بکەن.

5. تەنها ئەو دۆشەکە بەکاربهێنە کە لەناو سندوقەکەدا دابینکراوە.

6. ئەگەر پێویست بوو سندوقی منداڵەکە بجوڵێنیت، سەرەتا منداڵەکەت هەڵبگرە و بیهێنە دەرەوە، لەبیری مەکە کە لەسەر چۆک بچەمێیتەوە.

بۆ وەرگرتنی پێشنیاری زیاتر لەسەر خەواندنی بچکۆلەکەت بە سەلامەتترین شێوەی گونجاو لە کاتی خەوتندا سەردانی **parentclub.scot/safer-sleep** بکە

NHS SCOTLAND

نووستنی سەلامەتتر بۆ منداڵانی ساوا

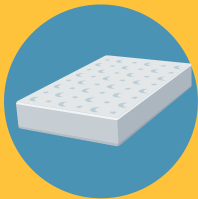
ئەو شتانەی دەتوانیت بیانکەیت

✓ پێویستە هەمیشە منداڵەکەت لەسەر پشت دابنێیت بۆ خەوتن

✓ منداڵەکەت بە دوور لە دووکەڵ بهێڵەوە لە کاتی دووگیانی و دوای لەدایکبوون

✓ بۆ 6 مانگی یەکەم، منداڵەکەت لە جێگەی خەوتنی منداڵ یان سەبەتەی موسا لە هەمان ژووری خۆتدا بخەوێنە

✓ شیری خۆت بە منداڵەکەت بدە



✓ دۆشەکێکی توند، تەخت و دژە ئاو بەکاربهێنە کە لە بارودۆخێکی باشدا بێت

لولەبی تڕەست
نووستنی سەلامەتتر بۆ منداڵانی ساوا – پشتگیری بۆ خێزانەکان

ئەو شتانەی پێویستە لێیان دوور بکەویتەوە

✗ هەرگیز لەسەر قەنەفە یان کورسیی دەسکدار لەگەڵ منداڵەکەت مەخەوە

✗ ئەگەر جگەرە دەکێشیت، کحول دەخۆیتەوە یان ماددەی هۆشبەر بەکاردەهێنیت، یان ئەگەر منداڵەکەت پێش کاتی خۆی لەدایکبووە یان کێشی کاتی لەدایکبوونی کەم بووە، لە هەمان جێگەی خۆت مەیخەوێنە

✗ پێویستە ڕێگری بکەیت لەوەی منداڵەکەت زۆر گەرم بێت

✗ لە کاتی خەوتندا دەموچاو یان سەری منداڵەکەت دامەپۆشە و کەلوپەلی خەوتنی بڵاو و ناڕێک بەکارمەهێنە

پێویستە ئەم ئامۆژگارییانە بۆ هەموو کاتەکانی خەو جێبەجێ بکەیت، نەک تەنها بۆ خەوی شەو

نیشانەی مردنی لەناکاوی منداڵ (SIDS) بریتییە لە مردنی لەناکاو و چاوەڕواننەکراوی منداڵێکی ساوا بەبێ هیچ هۆکارێکی دیار، هەرچەندە تا ئێستا نازانین چۆن بە تەواوی ڕێگری لە SIDS بکەین، بەڵام دەکرێت بە پەیڕەوکردنی ئامۆژگارییەکان ئەگەری ڕوودانی بە شێوەیەکی بەرچاو کەم بکرێتەوە.

هەروەها دەتوانیت قسە لەگەڵ مامان یان سەردانیکەری تەندروستی بکەیت ئەگەر هەر پرسیار یان نیگەرانییەکت هەبوو، یان پەیوەندیمان پێوە بکە

ئیمەیڵ: info@lullabytrust.org.uk
تەلەفۆن: 08088026869
ماڵپەڕ: www.lullabytrust.org.uk

ئەم ڕێنماییە لەلایەن The Lullaby Trust بەرهەم هێنراوە. زانیارییەکان دواجار لە ئابی 2016 نوێ کراونەتەوە. دەقە ئینگلیزییەکە لەلایەن UNICEF UK پەسەندکراوە.