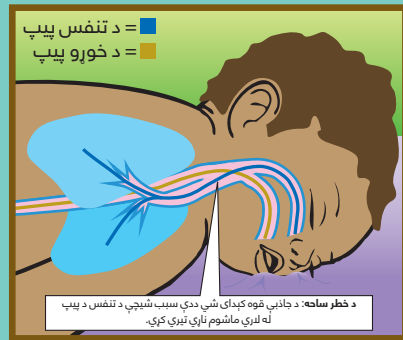


خپل ماشوم د هغه/ هغې پر شا ځملوئ.



ماشومان اصلاً هغه وخت خوندي وي چې د شا پرتخته ځملي. کله چې ماشوم د شا پر تخته پروت وي، د تنفسي پيپ د خورو د د پيپ څخه لوړ وي. کله چې ماشوم نارې افزاوي، اړوند مايعات يې له سږو پرته، بيرته معدې ته ځي. کله چې ماشوم پرمخې پر خېټه پروت وي، اړوند مايعات کېدای شي د تنفسي نل په خوله کې سره راجمع شي او د ماشوم د اختناق يا خپه کېدو لامل شي.

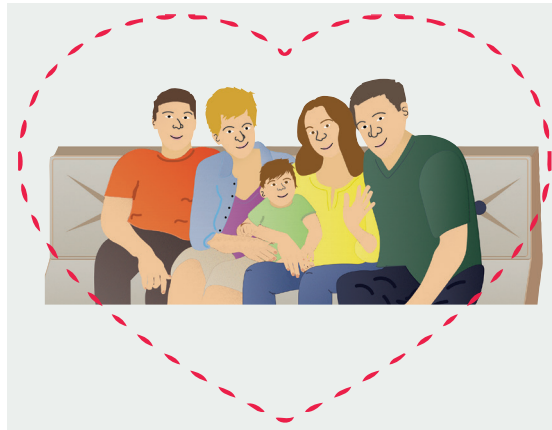
خواره ورکول

سپارښتنه کېږي چې د مور شيدې ورکړل شي. ميندو او پلرونو، مهمه نه ده چې تاسو خپل ماشوم ته څه ډول خواړه ورکوئ، خو لاندې لارښوونې تعقيب کړئ ترڅو ستاسو ماشوم په خوندي توگه خوب وکړي:

- ستاسو په يوه خونه کې ځای ورکړئ، خو په خپل کټ کې يې مه درسره ځملوئ.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې ماشوم بايد د خوب کولو لپاره خپل ځانگړی کټ ولري.
- ماشوم ته د شيدو ورکولو پر مهال د وخت يوه آله تنظيم کړئ، دا په دې چې که تاسو په دې وخت کې ویده هم شئ، نو وبه کولای شئ چې خپل ماشوم بيرته په خپل کټ کې وځملوئ.

ډيری کسان ستاسو له ماشوم سره مينه لري.

هر هغه څوک چې ستاسو د ماشوم پاملرنه کوي په جدي توگه يې دې ته وهڅوئ ترڅو ستاسو ماشوم د شا پر تخته وځملي او د ښه خوب له طريقې څخه استفاده وکړي.



که په دې برخه کې مرستې ته اړتيا لرئ يا د نا ارامۍ احساس کوئ، نو خپل د روغتيايي پاملرنې خدماتو له چمتو کوونکي سره خبرې وکړئ او داسې پلان جوړکړئ چېهم ستاسو او هم ستاسو د ماشوم لپاره ښه وي.

په دې اړه مرسته دلته موندلای شئ

د خپلې اړونده سيمه ايزي ادارې سره اړيکه ونيسئ:

د کور ليدنې برنامې له استازو سره اړيکه ونيسئ:

1-2 شمېرې ته زنگ ووهئ

د تمباکو د پرېښودلو (Michigan Tobacco Quitline) دفتر ته په

دغه شمېره زنگ ووهئ (866-978-784) NOW-QUIT-800

د ماشوم لپاره د خوندي خوب په اړه نور معلومات دلته ترلاسه کولای شئ

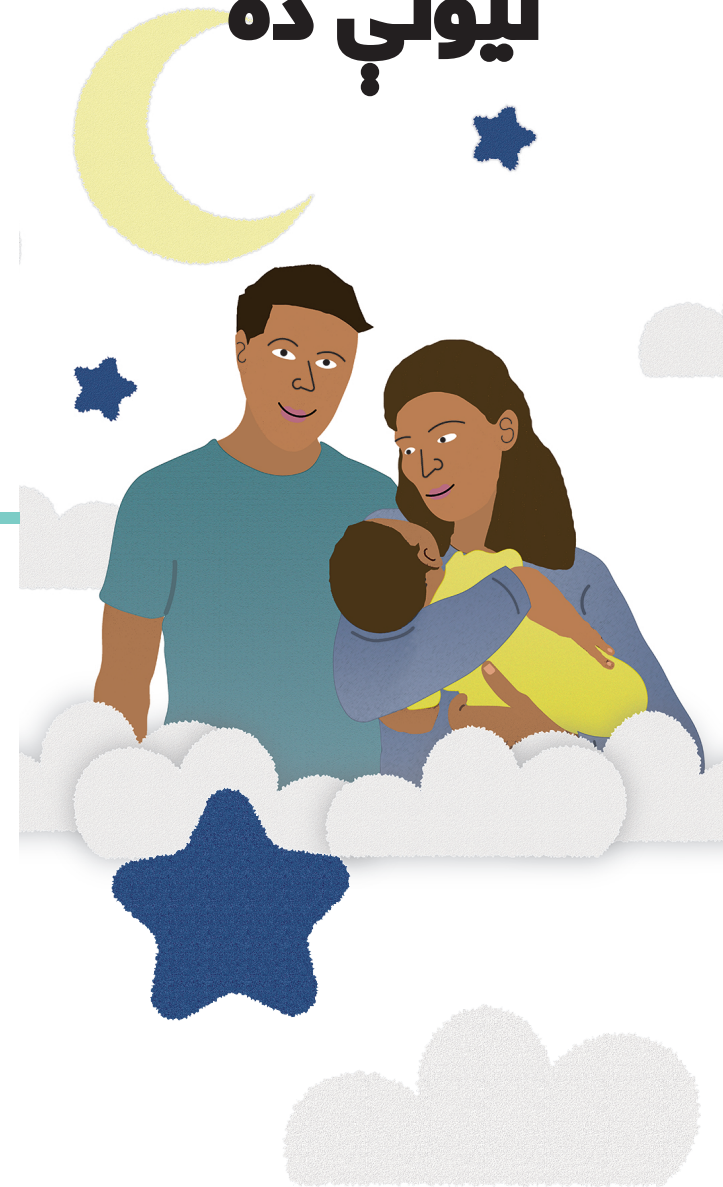
Michigan.gov/SafeSleep

دا برنامه د ډيټرويت سيمې د روغتيايي شورا (GDAH)

سره په همکارۍ رامنځته شوې ده.

د ميشيگن د روغتيايي او بشري خدماتو څانگه به په دې کې پروگرام کې د گډون کولو او د برنامې له امتيازاتو څخه د گټې اخيستلو لپاره هيڅ څوک يې برخې نه کړي، او نه به د هيڅ يو فرد يا ډلې سره د نژاد، جنسيت، دين، عمر، مليت، رنګ، قد، وزن، مديناللت، جنسيت پېژندنې، جنسي تمايل، گوندي نظرونو، معلومات يا ارثي معلوماتو له مخې چې د شخص له وړتيا سره تړاو نه لري توپيرې چلند و نه کړي.

زما گرانه بچيه، مور ستا شا نيولې ده



په ميشيگن کې په هرو دريو ورځو کې يو ماشوم په نا امنه ځای يا وضعيت کې د خوب له امله له مړينې سره مخ کېږي.

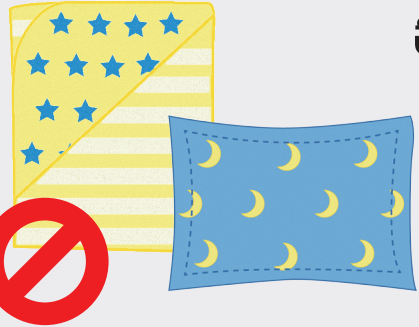
زما گرانه بچیه، مور ستاسو شا نیولې ده

زما دا خوبنه ده چې تا له ځان سره نږدې وساتم خو د اوس لپاره ته باید د دې پر ځای چې زما سره په یوه کټ (خوبځای) کې واوسې په خپله زانگو کې پاتې شه. دا په رښتیا هم چې سخته ده، خو دغه حالت د دواړو لپاره آراموونکی دی.

د خوب عادت



یو خوندي ځای برابر کړئ



نرم بسترونه (بالښتونه، کمپلې، زانگو ډوله بمپرونه) د ماشوم له لاسه لیرې کړئ.



د لوبو شیان، د ساعتېرې لپاره جوړ شوي څاروي او هر ډول لوبښي یا تارونه له ماشوم څخه لیرې کړئ.



د خپل ماشوم د تود ساتلو لپاره د کمپلې پرځای د خوب له بستري څخه استفاده وکړئ.



په موټر کې یواځې د موټر له څوکیو څخه استفاده وکړئ موټر.



خپل چاپېریال له سگریټو څخه پاک وساتئ.

له خپل کټ (خوبځای) پرته، خپله خونه د ماشوم سره شریکه کړئ.

