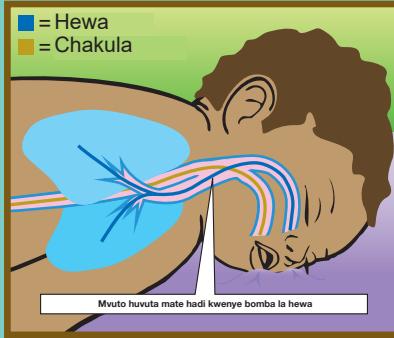
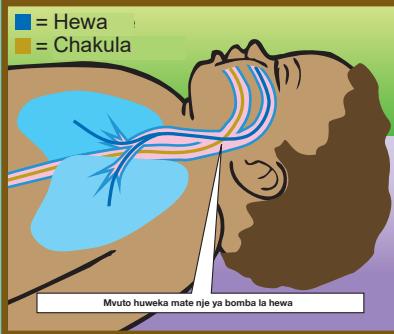


Laza mtoto wako mgongoni.



**Watoto wachanga wako salama zaidi kwenye migongo yao.**

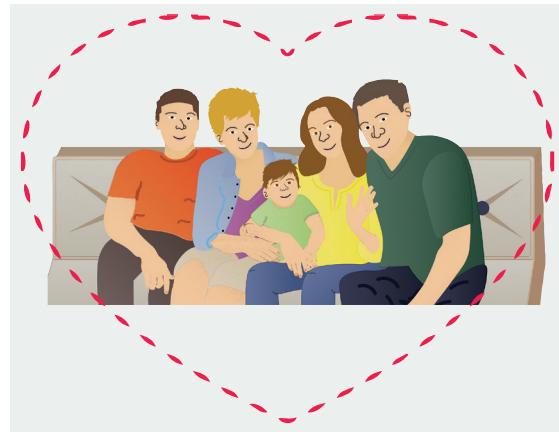
Wakati mtoto yuko kwenye mgongo, mrija wa hewa upo juu ya mrija wa chakula. Mtoto anapotema mate, mate hurudi nyuma ndani ya tumbo, si mapafu. Mtoto anapokuwa tumboni, umajimaji unaweza kukusanya kwenye mwanya wa mirija ya hewa na inaweza kusababisha kunyongwa.

## Lishe

Kunyonyesha kunapendekezwa. Wazazi, bila kujali jinsi unavyomlisha mtoto wako, tumia vidokezo hivi ili kumpa usingizi salama:

- Shiriki Chumba, sio kitanda.
- Hakikisha mtoto ana nafasi yake ya kulala salama.
- Weka kipima muda wakati wa kulisha ili ukilala, unaweza kumrudisha mtoto wako kitandani.

Watu wengi wanampenda mtoto wako. Mhimize sana kila anayesaidia kutunza mtoto kuwa pamoja na mtoto na kufanya mazoezi ya kulala salama.



**Ikiwa unahitaji usaidizi au unahisi kuzidiwa**, zungumza na mtoa huduma wako wa afya ili kuunda mpango bora kwa ko na kwa mtoto wako.

## Usaidizi Upo Hapa

Wasiliana na idara ya afya ya eneo lako:

Unganika na programu ya kutembelewa:

Piga 2-1-1

Piga Simu kwa simu ya kuondoka Michigan

Tobacco kwa

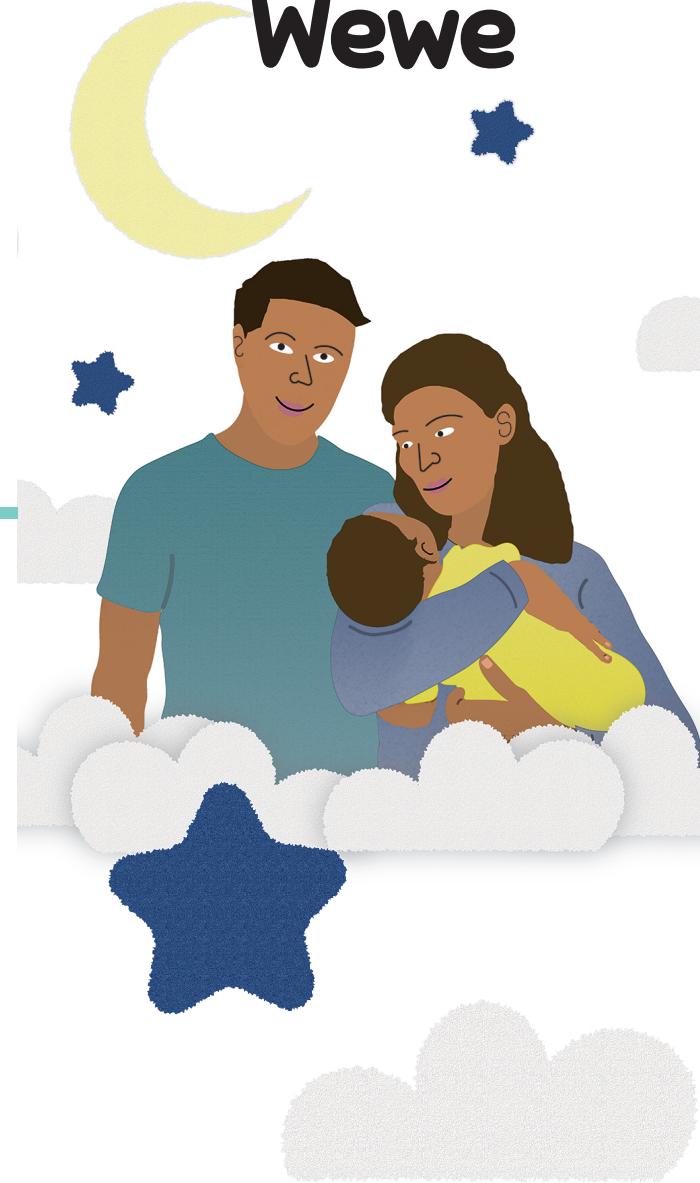
800-TOKA-SASA (784-8669)

Jifunze kuhusu usalama wa mtoto  
[Michigan.gov/SafeSleep](http://Michigan.gov/SafeSleep)

Imeundwa kwa ushirikiano na Baraza I  
a Afya la Eneo la Detroit (GDAHC).

Idara ya Afya na Huduma za Kibinadamu ya Michigan  
haihatenga kushiriki, kukataa manufaa ya, au kubagua mtu au  
kikundi chochote kwa sababu ya rangi, jinsia, dini, umri, asili ya  
taifa, rangi, urefu, uzito, hadhi ya ndoa, masuala ya upendeleo.  
au ulemavu au maelezo ya kinasaba ambayo hayahusiani na  
kustahiki kwa mtu huyo.

# Mtoto, Tuko Pamoja na Wewe



Kila baada ya siku tatu mtoto mchanga hufa  
akiwa amelala mahali pasipo salama

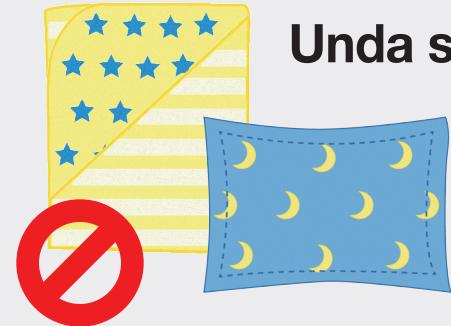
# Mtoto, Tuko pamoja na wewe

Ninapenda kukuweka karibu nami,  
Lakini kwa sasa unapaswa kuwa  
salama kwenye kitanda chako. Hii  
ni ngumu, Lakini hivi ndivyo sisi sote  
tunafaa kupumzika.

## Utaratibu wa Kulala



## Unda sehemu salama ya kulala



Ondoa matandiko laini  
(mito, blanketi, bampa  
za kitandani) na uweke  
mbali na mtoto.



Ondoa vifaa vya kuchzeza na  
kamba au nyuzi zilizolegea.



Tumia mikanda ya gari  
pekee.

Tumia gunia la  
kulala badala ya  
blanketi kumpa  
mtoto wako joto.



Usiruhusu uvutaji wa sigara.

**Shiriki chumba chako,  
Sio kitanda chako.**

