# ለደኅንነት አስተማማኝ አስተኛኘት – ሰባቱ ለደኅንነት አስተማማኝ የሆኑ አስተኛኘቶች (The Safe Sleep Seven)

**የአሜሪካ የሕፃናት ሕክምና አካዳሚ (American Academy of Pediatrics) አዲስ ለተወለደ ሕፃን ልጅዎ የሚመቸው እና እጅግ ደኅንነቱ የተጠበቀው የመኝታ ቦታ ከእርስዎ አልጋ በተለየ በራሱ ደኅንነቱ የተጠበቀ ቦታ ሆኖ በእርስዎ ክፍል ውስጥ እንደሆነ ይገልጻል።**

**እንዲሁም የአሜሪካ የሕፃናት ሕክምና አካዳሚ (AAP) በአሁኑ ጊዜ አብዛኛዎቹ አዳዲስ እናቶች ከልጃቸው ጋር አልጋ ለመጋራት ባያቅዱም፣ እያጠቡ ሳያስቡት እንቅልፍ ሊወስዳቸው ቢችልም እንኳን፣ ከእነዚህ አዳዲስ እናቶች ውስጥ ከ 60 እስከ 75 በመቶ የሚሆኑት አልጋ እንደሚጋሩ ይገልጻል።**

**አልጋቸውን ከሚወልዱት ልጃቸው ጋር ስለማይጋሩ አልጋቸውን መቼም ምንም ቢሆን ለመጋራት እንደማያዘጋጁ ለሚናገሩ ሰዎች፣ ስለ መኪና አደጋ ማሰብ ይቻላል። የመኪና አደጋንም ማንም ይከሰታል ብሎ አይጠብቅም።** ነገር ግን ይከሰታል። ለዚያም ነው የደኅንነት ቀበቶ የምናስረው። ስለዚህ ቀድሞ የተዘጋጀ አልጋ ልክ እንደ ደኅንነት ቀበቶ ነው።

**ለሁሉም ሕፃናት የሚሆኑ ለደኅንነት አስተማማኝ አስተኛኘት ቁልፍ ነጥቦች**

**ከጭስ-ነጻ የሆነ። አልኮል መጠጥ ከመጠቀም ይቆጠቡ። ለማስተኛት፣ ሶፋን፣ በቆዳ የተለበጡ ወንበሮችን እና ተወዛዋዥ ወንበሮችን አይጠቀሙ። ጤናማ ልጅዎን በልብስ አይጆብኑት፣ በጀርባው እና ከእርስዎ አቅራቢያ እንዲተኛ ያድርጉት። እና ያለ ጥርጥር ጡት ማጥባትዎን ይቀጥሉ።**

**እርስዎ እና የእርስዎ ልጅ ሰባቱን ለደኅንነት አስተማማኝ የአስተኛኘት መስፈርቶችን የምታሟሉ ከሆነ ልጅዎ SIDS ሊያጋጥመው የሚችልበት የስጋት መጠን አንዱ የእንቅልፍ ተመራማሪ እንደሚለው እዚህ ግባ የሚባል ስጋት አይደለም። እናም ሊያጋጥም የሚችል አደገኛ የመታፈን አደጋ ስጋትን እና ሌሎች በእንቅልፍ ወቅት ሊያጋጥሙ የሚችሉ ችግሮችን ያስወግዳሉ።**

ሰባቱ ለደኅንነት አስተማማኝ የሆኑ አስተኛኘቶች (Safe Sleep Seven)

እርስዎ እንዲህ ከሆኑ፦  
1. ሲጋራ የማያጨስ  
2. አልኮል የማይጠቀም እና ምንም ሰውነትንና አእምሮን ለመጠቀም የሚያግድ ነገር አለመኖር  
3. ጡት የምታጠባ እናት እና የእርስዎ ልጅ፦  
4. ጤናማ እና በጊዜው የተወለደ ከሆነ  
5. በጀርባው  
6. ቀለል ያለ ልብስ ከሆነ የለበሰው  
እና ሁለታችሁም እንዲህ ናችሁ፦  
7. ደኅንነቱ የተጠበቀ መኝታ ላይ ከሆናችሁ

**ደኅንነቱ የተጠበቀ መኝታ መሥፈርቶች**

**ቀጥለው የተጠቀሱትን ሊያፍኑ የሚችሉ ሁኔታዎች ይከላከሉ፦**

* ፎቴዎች እና የሚወዛወዙ ወንበሮች
* ልጅዎን ወደ እርስዎ ሊያንከባልለው ወይም ጭንቅላቱን በነጻነት ከፍ እንዳያደርግ የሚያግደው ዓይነት ልስላሴ ወይም መላላት
* ልጁ ሊቀረቀርባቸው የሚችሉ በፍራሽ እና ራስጌ፣ የጎን ድጋፍ፣ ወይም ግድግዳ መሃል ያሉ ክፍተቶች
* ጣልቃ ሊገቡ የሚችሉ የቤት እንስሳት

**የሚከተሉትን ቦታዎችዎን ነጻ ያድርጓቸው፦**

* ጥቅም ላይ የማይውሉ ትርፍ ትራሶች
* ውስጣቸው የታጨቀ መጫወቻዎች (አሻንጉሊቶች)
* ወፍራም ብርድ ልብሶች እና ጋቢዎች
* ማንኛውም በአቅራቢያ ያለ የሚወዛወዝ ወይም የሚጠላለፍ ነገር (ገመድ፣ ክር፣ የአንገት ልብስ፣ ሪቫን፣ተለጣጭ ነገሮችን የመሳሰሉ)

**መኝታዎ አደጋ ሊያስከትሉ የሚችሉ ነገሮች እንደሌሉት ያረጋግጡ፦**

* ከመሬት ያለው ርቀት
* ማረፊያ ቦታ
* ሹል፣ የሚዋጋ ወይም የሚቆነጥጥ ቦታ

**ልጅዎን የዱቄት ወተት (ፎርሙላ) የሚያጠቡ ከሆነ፣ ሊተኛበት የሚችለው በእጅጉ ደኅንነቱ የተጠበቀው ቦታ ከላይ የተጠቀሱትን የደኅንነት መሥፈርቶች የሚያሟላ የሕፃናት አልጋ ወይም የሕፃናት ቅርጫት ውስጥ በጀርባው ሆኖ ነው።**

