



Kulala kwa Watoto Wachanga ni nini?

Watoto hawana vipindi vya kawaida vya kulala hadi takriban umri wa miezi 6. Ingawa watoto wachanga hulala saa 16 hadi 17 kwa siku, wanaweza tu kulala kwa saa 1 au 2 kwa wakati mmoja. Kuamka mara kwa mara kunafaa kwa ukuaji wa watoto. Zungumza na daktari wa mtoto wako ikiwa una wasiwasi wowote kuhusu jinsi anavyolala.

Kulala katika nafasi salama ya kulala kunaweza kuwa mabadiliko magumu kwa mtoto kutoka kwa joto la tumbo la uzazi. Inaweza kuchukua muda kwake kuzoea. Ingawa inaweza kuwa shida kwa mtoto na walezi, kuna vidokezo vya kusaidia.

Kupata Msaada

Ingawa kuamka mara kwa mara kwa mtoto ni kawaida na kwenye afya, hali hiyo inaweza kuwa ngumu sana kwa wazazi. Kuwa na mkazo na uchovu kunaweza kufanya iwe vigumu zaidi kumlalisha mtoto tena.

Vuta pumzi nzito. Hesabu hadi 5.

- Omba wanafamilia, marafiki au mtu unayemwamini amtunze mtoto unapolala kidogo au kulala vizuri.
- Zungumza na Daktari wako wa Watoto kuhusu mikakati mahususi kwa mahitaji ya mtoto wako.
- Nambari ya Msaada wa Wazazi ya PCAVT 1-800-CHILDREN (244-5373).

Kwa maelezo zaidi, tembelea
UVMHealth.org/SafeSleep



Wakati mwingine watoto hawawezi kutulizwa na hiyo ni sawa. Haina madhara kwa maendeleo ya mtoto. Ikiwa una mkazo au umezidiwa, jitunze kwanza na uache mtoto abaki katika kitanda chake salama cha kulala. Kulia hakuna madhara ikiwa unahitaji nafasi.



Vidokezo
vya Kulala
kwa Watoto



Kwa nini mtoto wangu halali?



Wakati watoto ambao kwa kawaida hulala vizuri ghafla wanaanza kushindwa kupata usingizi au kuamka mara kwa mara usiku, inajulikana kama "kutolala kama kawaida". Ingawa ni ngumu, hii ni kawaida na inatarajiwa.

Kutolala kama kawaida kunaweza kusababishwa na mambo kadhaa ikiwa ni pamoja na:

- Kuota Meno
- Vipindi vya Ukuaji wa Kasi
- Matukio Muhimu ya Maendeleo
- Mazingira Mapya
- Ugonjwa

Ingawa hakuna kitu kinachoweza kuzuia kutolala kama kawaida, kwa kufuata utaratibu wa wakati wa kawaida wa mtoto wako kulala na kuwa na mazingira tulivu, tatizo hili litaisha.

Vidokezo vya Wakati wa Kulala wa

- Unda utaratibu thabiti na tulivu wa wakati wa kulala. Utaratibu unaweza kuwa kitu rahisi kama mlo, kubadilisha mavazi na kisha kulala.
- Kuwa na mazingira ambayo yanahimiza kulala, kama vile kutia giza kwenye chumba kwa pazia za dirisha au kucheza muziki wa kutuliza.
- Zingatia kwa makini dalili za kusinzia au uchovu kupita kiasi. Ikiwa mtoto wako ana miezi 4 au zaidi, mlalishe kitandani anaposinzia. Hii husaidia watoto kujifunza kulala peke yao, katika kitanda chao.
- Msaidie mtoto kulala kwa jambo la kutuliza, kama vile kumpembeza au kunyonya kidole gumba, mkono au titibandia.



Ikiwa unatumia nguo fupi na pana ya kulala au kitambaa cha kumfungia mtoto, hakikisha hakijawekwa lebo inayosema "Kimeongezwa Uzani". Vitu vya kulala "vilivyoongezwa uzani" vilitambuliwa kuwa sio salama na Chuo cha Marekani cha Tiba ya Watoto.

Vidokezo vya Kulala Usiku

- Kaa kimya na mtulivu unapomlisha au kumbadilishia mtoto wako mavazi.
- Ikiwa mtoto wako ana miezi 4 au zaidi, usiharakishe kumtuliza. Anaweza kulala tena yeye wenyewe baada ya dakika chache.



- Ikiwa anahitaji kusaidiwa kulala tena, zingatia vidokezo vifuatavyo.
 - ◇ Mwangalie na uzungumze naye au mwimbie.
 - ◇ Weka mkono kwenye tumbo au kifua chake.
 - ◇ Mubebe na umpembeze au umsugue mgongo.
 - ◇ Fungafunga mtoto wako ikiwa bado hajaonyesha dalili za kugeukageuka.
 - ◇ Weka titibandia katika kinywa chake (au umsaidie kuweka mkono wake au kidole gumba mdomoni mwake ili anyonye).
 - ◇ Mpe maziwa au maziwa ya unga ya watoto.
- Epuka kuweka mtoto wako katika sehemu ya kulala isiyo salama, kama vile kwenye bembea au kitandani mwako wakati wa usiku.