

Mesazhe kryesore Fjeta e Sigurt për Foshnjat

• Shtrijeni foshnjën tuaj për të fjetur gjithnjë në kurriz

Pozicioni më i sigurt për foshnjën tuaj që të flejë është në kurriz. Nëse e vendosni anash, foshnja mund të rrotullohet në bark dhe kjo mund të pengojë frymëmarrjen e fëmijës; kjo gjë rrit edhe rrezikun e vdekjes në krevat.

- Ju mund të parandaloni që foshnja juaj të rrotullohet duke përdorur një thes gjumi.
- Kur foshnja juaj të zgjohet vendoseni në bark për ta lejuar që të luajë dhe të shikojë se çfarë po ndodh përreth tij/saj.

• Shmangni pirjen e duhanit dhe thithjen pasive të duhanit

Thithja pasive është shumë e rrezikshme për foshnjën tuaj. Përveç rrezikut të lartë të vdekjes në krevat gjatë vitit të parë të jetës, foshnja do të jetë më e prekshme ndaj të ftohurave, bronkitit dhe infeksioneve të veshit dhe do të jetë në rrezik më të lartë që të zhvillojë astmë.

• Kontrollojeni rregullisht foshnjën që fle dhe sigurohuni që ai/ajo të jetë afër jush

- Deri në 6 muaj, dhe mundësisht deri në moshën 1 vjeçare, bebet duhet të flenë gjithmonë në të njëjtën dhomë ku jeni ju vetë: në dhomën e ndenjes, në dhomën e fëmijës, në dhomën e gjumit ... me qëllim që të jetë në kontroll të rregullt dhe të vazhdueshëm. Gjatë natës, bebet duhet të flenë sa më afër që të jetë e mundur krevatit të prindërve, por ama në krevatin e bebes.
- Një monitor për foshnjat nuk është i mjaftueshëm.
- Fjetja me fëmijën tuaj në krevatin tuaj ose në divan nuk është një opsion i sigurt.
- Nëse ka qarë për një farë kohë, kontrolloni gjithnjë se si e ka zënë gjumi foshnjën. Mbikëqyrje e veçantë kërkohet edhe kur fëmijën e zë gjumi në rrethoren e saj/të tij ku luan.
- Monitorimi i lëvizjeve të frymëmarrjes së fëmijës tuaj jep një ndjesi të rreme të sigurisë.

• Sigurohuni që fëmija të mos ketë shumë vapë

Sigurohuni që fëmija të mos ketë shumë vapë, një temperaturë ndërmjet 18° dhe 20° është temperatura më e mirë. Bëni kujdes që të kombinoni veshjet, mbulesat e krevatit dhe temperaturën e dhomës.

Sigurohuni që koka e fëmijës dhe fytyra të mos mbulohen kurrë.

• Përdorni një krevat apo djep të sigurt dhe rroba shtrati të sigurt

Një krevat apo djep i sigurt ka anë me një strukturë të hapur. Duhet të vendoset një dyshek i përshtatshëm i trashë i puthitur me anët e krevatit. Krevatet portative nuk janë të përshtatshme për përdorim të përditshëm.

Shmangni materialet:

- që reduktojnë qarkullimin e ajrit, si për shembull mbrojtëset anësore të krevateve, mbulesat e dyshekut, perdet sipër krevatit, etj.
- që janë shumë të ngrohtë për fëmijën tuaj, si për shembull rrobat apo shtrojat e ngrohta të krevatit, etj.
- që mund të mbulojnë fytyrën e fëmijës, si për shembull lodrat e buta të mëdha, kafshët shtëpiake, etj.
- që mund të bëjnë që fëmija juaj të mbyllet, si p.sh. një biberon, zinxhir biberoni, fjongo, shirita, etj.

- **Mos i jepni fëmijës tuaj një bar që ndikon mbi mekanizmin e gjumit-zgjimit**

Shmangni përdorim e shurupeve ose pikave me përbërës soporofikë pasi ato do e bëjnë fëmijën tuaj të bëjë gjumë shumë të thellë. Mos përdorni kurrë barna pa u konsultuar me mjekun tuaj.

- **Sigurohuni që fëmija të pushojë sa duhet dhe rregullisht**

Çdo ndryshim i papritur në mjedisin e fëmijës (vizitorë që bëjnë zhurmë, lëvizje, qëndrimi i parë me një kujdestare, etj.) do ta shqetësojnë lehtë foshnjën tuaj. Një ndryshim në rregullin e gjumit është një faktor rreziku për vdekjen në krevat. Sigurohuni që fëmija të pushojë sa duhet dhe rregullisht. Krijimi i rregullimit për gjumin është thelbësor.

