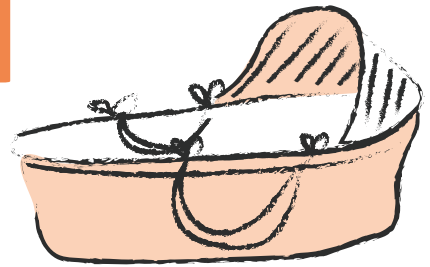


GJUMI I SIGURT PËR FOSHNJAT



GJËRAT QË MUND TË BËNI:

- Gjithmonë vendoseni fëmijën tuaj në shpinë për të fjetur
- Mbajeni fëmijën tuaj pa duhan gjatë shtatzënisë dhe pas lindjes
- Vendoseni fëmijën tuaj të flejë në një krevat fëmijësh të veçantë ose shportë të Moisiu në të njëjtën dhomë me ju për 6 muajt e parë
- Ushqeni fëmijën tuaj me gji
- Përdorni një dyshek të fortë, të sheshtë, të papërshkueshëm nga uji, në gjendje të mirë

GJËRAT PËR TË SHMANGUR:

- Asnjëherë mos flini në një divan ose në një kolltuk me fëmijën tuaj
- Mos flini në të njëjtin shtrat me foshnjën tuaj nëse pini duhan, pini ose merrni drogë nëse fëmija juaj ka lindur para kohe ose ka qenë me peshë të ulët lindjeje
- Shmangni që fëmija juaj të nxehet shumë
- Mos e mbuloni fytyrën e kokës së foshnjës gjatë gjumit ose mos përdorni shtrat të lirë

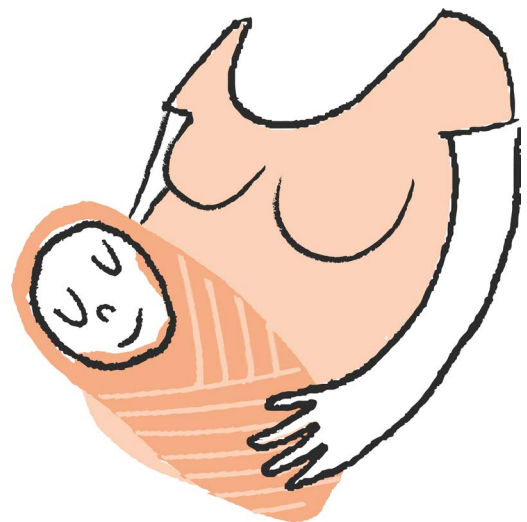
JU DUHET TË NDIQNI KËSHILLAT PËR TË GJITHA DREMITJET, JO VETËM PËR GJUMIN E NATËS

SINDROMA E VDEKJES SË PAPRITUR TË FOSHNJAVE

(SIDS) është vdekja e papritur dhe e papritur e një foshnje pa ndonjë arsye të dukshme dhe megjithëse nuk dimë ende se si ta parandalojmë plotësisht SIDS, është e mundur të ulim ndjeshëm shanset për të ndodhur duke ndjekur këshillat.

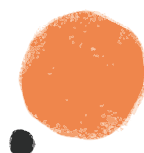
Ju gjithashtu mund të flisni me maminë ose vizitorin tuaj shëndetësor nëse keni ndonjë pyetje.

Informacioni i marrë nga fletushka Lullaby Trust (gusht, 2016)



FURTHER INFORMATION

👉 happybabycommunity.org.uk
Telephone: 07394 609388



HAPPY BABY COMMUNITY