

Siz bolangizning xavfsiz uxlashini qanday ta'minlashingiz mumkin?

Xavfsiz uyquning ABC qoidalari nima?

Yolg'iz: Bir xonada uxlang, lekin bir karavotda emas.

- Chaqalog'ingiz uchun eng xavfsiz uyqu joyi siz uxlaydigan xonada, **lekin sizning karavotingizda emas.**
- Chaqalog'ingizni siz, boshqa bolalar yoki boshqa odamlar bilan bir karavotda uxlashiga yo'l qo'ymang, uning savatchasini yoki karavotchasini yotoqxonangizga qo'ying.
- Chaqaloqning siqilib qolishi yoki nafas yo'llari yopilib qolishi xavfini kamaytirish uchun ota-ona yoki parvarish qiluvchi chaqaloqni qo'lida ushlab turib, divan yoki kresloda uxlab qolmasligi kerak.

Orqa bilan yotish: Har doim chaqalog'ingizni kunduzgi va tungi uyquda orqasi bilan yotqizing.

- Chaqalog'ingizni orqasi bilan yotqizib uxlatish Sudden Infant Death Syndrome (To'satdan chaqaloq o'limi sindromi) xavfini kamaytiradi.
- Qorni bilan uxlaydigan chaqaloqlar o'zi chiqargan havosidan qayta nafas olishi mumkin, bu esa karbonat angidrid to'planishiga va kislorod miqdorining kamayishiga olib keladi, natijada bo'g'ilish xavfi yuzaga keladi.
- Qorni bilan uxlaydigan chaqaloqlar boshini yaxshi ko'tara olmasligi mumkin va yuzini pastga qaratib uxlab qolishi ehtimoli bor. Yuzini pastga qaratib uxlash chaqaloqqa kislorodga boy havo yetib borishini kamaytiradi va bo'g'ilish xavfini oshiradi. Qorni bilan uxlaydigan chaqaloqlarda haddan tashqari qizib ketish, qon bosimining kutilmaganda pasayishi va yurak urishini boshqara olmaslik holatlari ko'proq uchraydi, bularning barchasi To'satdan chaqaloq o'limi sindromi xavfining oshishiga sabab bo'ladi.
- Orqasi bilan yotib uxlaydigan chaqaloqlarda bo'g'ilish yoki tiqilib qolish ehtimoli kamroq bo'ladi.

Karavot: Har doim bolangizni savat yoki karavotda uxlatib.

- Faqatgina zich va qattiq matras hamda unga mahkam yopishgan choyshab bilan jihozlangan karavot eng yaxshisidir.
- Savat yoki karavotda chaqaloq bilan birga hech narsa bo'lmasligi kerak o'yinchoqlar, yumshoq o'yinchoqlar, adyollar, yostiqlar, savatning yon himoyalari yoki uyqu holatini ushlab turuvchi moslamalar bo'lmasin.
- Chaqaloqlar uchun yo'rgaklar, uyqu xaltachalari, oyoqli kombinezonlar va mos o'lchamdagi boshqa uyqu kiyimlari adyollarga qaraganda xavfsizroq hisoblanadi.
- Chaqaloqlarni hech qachon kattalarning karavoti, stuli, divani, suvli yoki havoli matراسi, yostiqlari yoki boshqa yumshoq yuzalarga uxlatish uchun yotqizmang.
- Chaqaloqlar savat yoki karavotdan boshqa hech qanday moslamada uzoq vaqt uxlamasligi kerak. Belanchaklar, avto-o'rindiqlar, aravachalar va tebranadigan o'rindiqlar doimiy uxlash joyi sifatida ishlatilmasligi kerak.

Karavot xavfsizligi

- Karavotingiz Consumer Product Safety Commission (Iste'molchilar xavfsizligi komissiyasi) va Juvenile Products Manufacturers Association (Bolalar mahsulotlari

ishlab chiqaruvchilari assotsiatsiyasi) standartlariga mos kelishini tekshiring va unda barcha kerakli qismlar borligiga ishonch hosil qiling.

- Karavotdagi barcha jihozlar mahkam oʻrnatilganiga ishonch hosil qiling, bu karavotning qulab tushishi, chaqaloqning siqilib qolishi yoki boʻgʻilib qolishining oldini oladi.
- Bolangiz faolroq boʻla boshlaganda boshi yoki qoʻl-oyoqlari tiqilib qolish xavfini kamaytirish uchun bosh va oyoq qismida oʻyma bezaklari bor karavotlardan saqlaning.
- Agar karavot panjaralari orasidan gazli ichimlik idishi sigʻib oʻtasa, demak bola boshi, qoʻli yoki oyogʻi ham u yerda tiqilib qolishi mumkin.
- Agar karavot yon tomonlari pastga tushadigan boʻlsa, ularning qulflari mahkam yopilishini va bola faolroq boʻlganda ularni ochib yubora olmasligini tekshiring.
- Karavotning burchak ustunlari 1/16 dyuymdan ortiq chiqib turmasligi va oʻtkir qirralarga ega boʻlmasligi kerak.
- Agar siz ishlatilgan karavot olayotgan boʻlsangiz, u qaytarib olingan mahsulotlar roʻyxatida bor-yoʻqligini www.recalls.gov (faqat ingliz tilida) saytida tekshiring.
- Karavot, yotoq, bolalar ovqatlanish stuli yoki oʻyin maydonchasini deraza, parda, jalyuzi yoki simli devor bezaklari yaqiniga qoʻymang.
- 7 dyuymdan uzun ipga ega osma oʻyinchoqlar yoki oʻyinchoqlar karavot ustida osilib turmasligi kerak.
- Chaqalogʻingiz qoʻl va tizzalari bilan koʻtarila boshlaganda, karavotdagi osma oʻyinchoqlarni olib tashlash kerak.

Revised 01/25