Këshilla tjera

KËSHILLA

- Përdorni kominoshe gjumi ose batanije në formë xhepi. Mos përdorni batanije të lirshme.
- Sigurohuni që foshnja të mos ketë shumë vapë.
- Ushqejeni foshnjën me gji.
- Përdorni një biberon për gjumë, por mos e detyroni foshnjën ta përdorë atë.
- Vaksinojeni foshnjën tuaj.
- Nëse e vendosni foshnjën në një mbajtëse kangur për bebe të përparme ose të pasme, sigurohuni që fytyra e foshnjës të jetë gjithmonë e dukshme.
- Mos e përdorni asnjëherë sexholinon, karrigen djep të lëkundshme për foshnja, karrocën apo çfarëdo lloj mbajtëse tjetër pa i lidhur ashtu siç duhet të gjithë rripat. Ka pasur raste në të cilat foshnjat janë kapur në rripa pjesërisht të lidhur dhe kanë vdekur.
- Sigurohuni që askush të mos pijë cigare në shtëpi ose pranë foshnjës.
- Mos përdorni alkool ose droga.
- Mos u besoni shumë pajisjeve vëzhguese për foshnja.

Sigurohuni që **kushdo** që kujdeset për foshnjën tuaj t'i ndjekë këto këshilla!

health.ny.gov/safesleep

NEW YORK STATE | Department of Health | Office of Children and Family Services | Department of State | Division of Consumer Protection

0707 (Albanian) 5/19

Ndiqni

ABC-të (VKD-të) për një gjumë të qetë

A Alone (Vetëm).

Foshnjat duhet të flenë **Vetëm.**

B Back (kurriz).

Vendoseni foshnjën me **Kurriz.**

C Crib (Djep).

Vendoseni foshnjën në një **Djep të sigurt.**

★ Alone (Vetëm). ★ Back (kurriz). ★ Crib (Djep).

Çdo vit, në shtetin e Nju Jorkut vdesin rreth 90 foshnja vetëm për shkaqe që lidhen me gjumin. Që në fillim, ndihmojeni foshnjën tuaj të ketë një gjumë të qetë sa herë që fillon procesi i fjetjes.

ALONE (VETËM)

- Vendoseni foshnjën të flejë me kurriz mbi shtrat – edhe nëse foshnja ka lindur para kohe (me lindje e parakohshme).
- Foshnja juaj nuk duhet të flejë me të rritur apo fëmijë të tjerë.
- Ndani dhomën, por jo shtratin. Ndarja e dhomës ju mundëson ta vëzhgoni foshnjën tuaj duke parandaluar aksidentet që mund të ndodhin teksa foshnja juaj fle në një krevat për të rritur.
- Në djep nuk duhet të ketë asgjë përveç foshnjës suaj. Nuk duhet të ketë asnjë jastëk, ndarëse, batanije apo lodra.

BACK (KURRIZ)

- Vendoseni foshnjën me kurriz, jo me bark ose anash.
- Kthejeni foshnjën tuaj nga barku çdo ditë kur të zgjohet dhe të jetë nën vëzhgim. “Koha e kthimit nga barku” e ndihmon foshnjën tuaj të forcojë muskujt e shpatullave dhe të qafës.

CRIB (DJEP)

- Nëse foshnjën e zë gjumi në krevat, kolltuk, karrige, mbajtëse të lëkundshme apo çfarëdo lloj ndenjëse tjetër, vendoseni foshnjën në djep për ta përfunduar procesin e gjumit.
- Përdorni një djep/djep shportë/djep të mbyllur me siguri të certifikuar*, ku dysheku të jetë i qëndrueshëm dhe çarçafi i puthitur.
- MOS PËRDORNI DJEP ME PJESË ANËSORE QË ULET. Standardet federale të sigurisë ndalojnë prodhimin ose shitjen e djepeve me parmakë me pjesë anësore që ulet.
- Përpara se të blini ose të përdorni ndonjë krevat/djep/rrethore, kontrolloni listën e artikujve të tërhequr të Komisionit për Sigurinë e Produkteve për Konsumatorin (Consumer Product Safety Commission, CPSC) në adresën: www.cpsc.gov/Recalls/ për t’u siguruar që artikulli nuk është tërhequr nga tregu.

**Për sigurinë e djepit, vizitoni Komisionin e Sigurisë së Produktit të Konsumatorit:*
www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs