Kif Tipproteġi lit-Tarbija minn Cot Death

Il-cot death hi l-mewt għal għarrieda ta' tarbija fl-irqad u tista' tiġri l-aktar fl-ewwel xhur tal-ħajja. Fortunatament il-cot death tiġri rari ħafna u llum nafu x'nistgħu nagħmlu biex innaqqsu dan ir-riskju.

Kif Tipproteġi lit-Tarbija

1. Dejjem raqqad it-tarbija fuq daharha; traqqadhiex fuq il-ġenb jew fuq iż-żaqq. Jekk tħalli t-tarbija man-nanniet jew carer, għidilhom ċar biex iraqqduha fuq dahra. Meta t-tarbija tkun mqajjma, ara li tagħmel ħin tilgħab fuq żaqqha (dan jgħin fl-iżvilupp tal-muskoli ta' l-għonq u l-ispallejn, u biex r-ras ma' tiġix ċatta).
2. Sa sitt xhur it-tarbija għandha torqod fl-istess kamra mal-ġenituri.
3. Tista' treddgħa jew tisqi t-tarbija fis-sodda tal-ġenituri, imma wara li tkun xorbot l-aħjar tqiegħdha lura fil-cot tagħha.
4. Torqodx fuq is-sufan jew putruna bit-tarbija f'dirgħajk.
5. Uża saqqu sod mgħotti b'liżar; tpoġġix ħwejjeġ rotob taħt it-tarbija.
6. Ħalli r-ras mikxufa, tużax imħadda, u tħallix soft-toys, biċċiet jew ħwejjeġ oħra fil-cot.
7. Qiegħed saqajn it-tarbija imissu mat-tarf tal-cot (biex ma tiżżerżaqx 'l isfel u tispiċċa rasha taħt il-friex).
8. Ara li t-tarbija ma' tisħonx iżżejjed jew tixxarab bil-għaraq; huwa normali li l-idejn ikunu ftit kesħin. Tużax duvets, quilt jew kutri fuq xulxin; tużax heater qrib il-cot jew hot water bottle. Tista' tuża air-conditioner jew fan. Ara li jkun hemm ventilazzjoni tajba fil-kamra.
9. Tpejjipx, u tħalli lil ħadd min ippejjep fid-dar. Minbarra li jżid ir-riskju ta' cot death, it-tipjip iġib aktar infezzjonijiet fil-griżmejn u l-widnejn, bronkite u ażma.

Fi ftit kliem, it-tarbija għandha titqiegħed torqod dejjem fuq daharha, fil-kamra tal-ġenituri, fil-cot tagħha, fuq saqqu sod, mgħottija ħafif u f'ambjent bla sigaretti.

© 2009 Dr Joseph Mizzi. Hu permess li dan il-fuljett ikun imqassam mingħajr ħlas.