

Kif Tipprotegi lit-Tarbija minn Cot Death



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

Kif Tipprotegi lit-Tarbija

1. Dejjem raqqad it-tarbija fuq daharha; traqqadhiex fuq il-ġenb jew fuq iż-żaqq. Jekk thalli t-tarbija man-nanniet jew carer, għidilhom ċar biex iraqquduha fuq dahra. Meta t-tarbija tkun mqajjma, ara li tagħmel ħin tilgħab fuq żaqqa (dan jgħin fl-iżvilupp tal-muskoli ta' l-għonq u l-ispallejn, u biex r-ras ma' tigrigi 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 tqieghdha lura fil-cot tagħha.
4. Torqodx fuq is-sufan jew putruna bit-tarbija f' dirgħajk.
5. Uża saqqu sod mgħotti b' lizar; tpoġġix hwejjeġ rotob taht it-tarbija.
6. Halli r-ras mikxufa, tużax imhadda, u thallix soft-toys, biċċiet jew hwejjeġ oħra fil-cot.
7. Qieghed saqajn it-tarbija imissu mat-tarf tal-cot (biex ma tizzerzaqx 'l isfel u tispicċa rasha taht il-friex).
8. Ara li t-tarbija ma' tishonx iżzejjed jew tixxarab bil-għaraq; huwa normali li l-idejn ikunu ftit keshin. 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 thalli lil hadd min ippejjep fid-dar. Minbarra li jzid ir-riskju ta' cot death, it-tipjip igħib aktar infezzjonijiet fil-grizmejn u l-widnejn, bronkite u azma.

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