



KULIA NI KAWAIDA

Watoto wanalia sana, na ni kawaida. Jinsi wazazi na walezi wanavyoshughulikia kilio ni muhimu. Haikubaliki kamwe kumtikisa mtoto, jambo ambalo linaweza kusababisha majeraha mabaya, hata kifo. Zingatia mawazo yafuatayo ili kuepuka Shaken Baby Syndrome/Unyanyasaji wa Kiwewe cha Kichwa na kuwatunza watoto kwa njia salama na yenye kulea.

VIDOKEZO VYA KUMTULIZA MTOTO

Angalia kama
ana njaa.

Angalia kama
nepi ni chafu.

Piga simu kwa
daktari ikiwa mtoto
anaonekana
mgonjwa.

Mpeleke mtoto
matembezi
au safari ya gari.

Mshikilie au
umchezeshe
mtoto taratibu.

Mpe kifaa cha
kumtuliza

Ongea kwa upole
au cheza muziki
unaotuliza.

Angalia kama
mtoto ana hewa
tumboni.

JITUNZE

- **Tulia:** Vuta pumzi nyingi na uhesabu hadi 20.
- **Njia Salama za Kutoa Hisia:** Fanya mazoezi, zungumza na mtu, au ulie sana.
- **Kupumzika:** Sikiliza muziki, soma, au utazame runinga.
- **Omba Msaada:** Mruhusu mtu anayeaminika achukue udhibiti kwa muda.
- **Wasiliana:** Piga simu kwa daktari wako, rafiki, au jamaa kwa ajili ya usaidizi.

JIELIMISHE

Ugonjwa wa Kumtikisa Mtoto/Unyanyasaji wa Kiwewe cha Kichwa hutokea wakati mtu anamtikisa mtoto kwa nguvu. Hata kumtikisa kidogo kunaweza kusababisha majeraha makubwa au kifo.

KUMBUKA

Kulia hakumdhuru mtoto... KUMTIKISIKA kunafanya hivyo! Ikiwa unashuku mtoto ametikiswa, tembelea chumba cha dharura cha karibu mara moja.

PATA MAELEZO ZAIDI

Skani QR au utembelee tovuti yetu.

www.pcain.org

