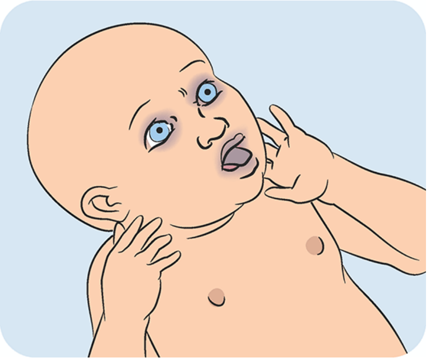
raisingchildren.net.au
the australian parenting website

Huduma ya kwanza ya kukabwa kwa watoto walio chini ya umri wa miezi 12

ULEZI KWA KUTUMIA PICHA

Inafaa kwa **0-12** miezi

Ishara mtoto amekabwa koo: nini cha kufanya



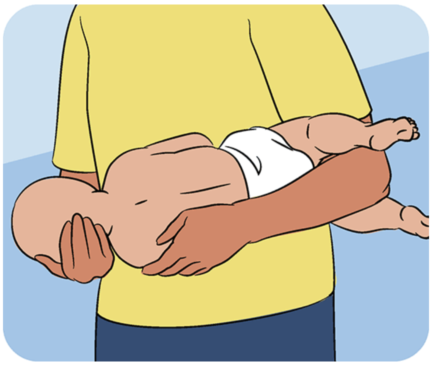
Hizi hapa ishara mtoto amekabwa koo: kukohoa, kugooka, kukorota, kuhangaika, kelele za kukabwa, sauti za kupumua kwa haraka, kukosa kupumua, kukosa kutoa sauti, ngozi iliyofifia, kuwa na rangi ya bluu na kupoteza fahamu.

Ikiwa mtoto anaonyesha dalili zozote za kukabwa, **piga simu 000 mara moja**. Fuata hatua za kuondoa kizuizi, zinazoonyeshwa hapa. Mhudumu atasalia kwenye simu ili kukusaidia.

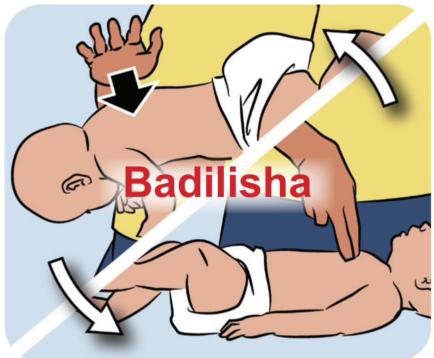
Laza mtoto chini kwenye mkono wako. Shika kinywa cha mtoto wazi kwa vidole vyako. Tumia kifundo cha mkono wako kumpa mtoto **pigo thabiti la mgongo kati ya bapa za mabega**. Mpige mgongo hadi mara tano. Angalia kati ya kila pigo ili kuona ikiwa kizuizi kimeondolewa.

Huduma ya kwanza ya kukabwa: hatua zinazofuata

Ikiwa kizuizi hakijaondoka, laza mtoto kwa mgongo. Weka **vidole viwili katikati ya kifua**, na usukume kifua hadi mara tano – kama ilivyo na mikandamizo ya CPR lakini kwa utaratibu na umadhubuti. Angalia kuona ikiwa kizuizi kimeondolewa kati ya kila msukumo.

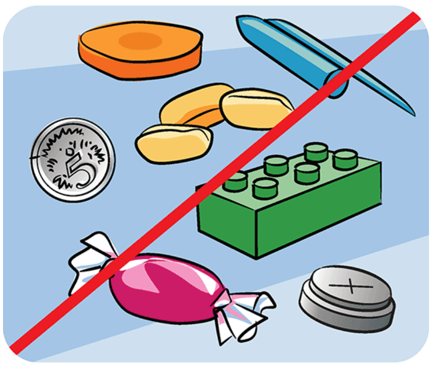


Ikiwa kizuizi kimelegea au kimeondolewa, ondoa kitu hicho ukitumia kidole chako kidogo. Weka mtoto kwenye mkao wa kupata nafuu kwa upande huku kichwa chake kimeinama chini.

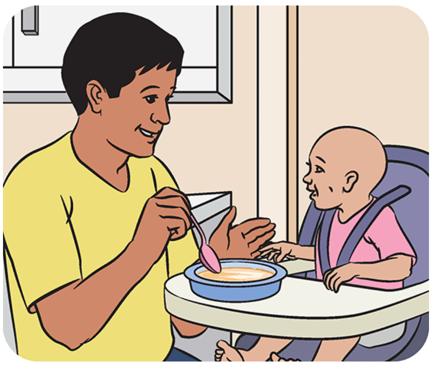


Ikiwa mtoto bado amekabwa, badilisha kati ya kupiga mapigo matano ya mgongoni na misukumo mitano ya kifua hadi msaada wa dharura ufike. Ikiwa **mtoto anapoteza fahamu**, anza CPR ya mtoto

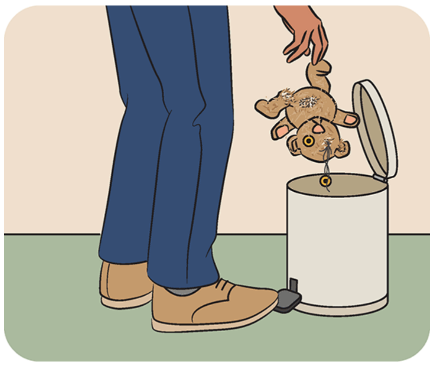
Kuzuia kukabwa



Watoto wachanga na watoto wadogo wanaweza kukabwa na kitu chochote kidogo kuliko sarafu ya senti 20. Weka vitu vidogo mbali. Angalia sakafu kwa kuinama hadi kimo cha mtoto wako na uangalie kote.



Wakati wote simamia watoto wakati wanakula chakula kigumu. Weka vipande vya chakula vikiwa vidogo. Pika, paruza au ponda chakula kigumu kama vile matunda na mboga ngumu. Epuka kumpa karanga nzima na vyakula vingine vigumu.



Wakati wote fuata mapendekezo ya umri kwenye vifaa vya kuchezea. Epuka vitu vya kuchezea vyenye sehemu ndogo, sehemu zinazoweza kuvunjika, sehemu zinazoweza kuvunjika kwa urahisi au betri ndogo za duara. Angalia vifaa vya kuchezea kwa ajili ya vitu vilivyo wazi na skurubu na vifungo vinavyolegea.

Choking first aid for babies under 12 months (Swahili) © Raising Children Network