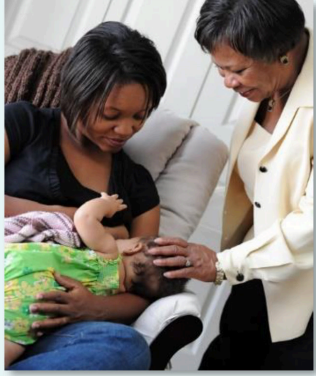


## ماں کا دودھ بچوں کے لیے اچھا ہے



- جتنا آپ اپنا دودھ پلائیں گی، بچوں میں SIDS کا خطرہ اتنا ہی کم ہوگا۔
- ماں کا دودھ پینے والے بچوں میں نزلہ اور کان کے انفیکشنز بہت کم ہوتے ہیں۔
- ڈاکٹر والدین کو کہتے ہیں کہ وہ پہلے 6 ماہ تک بچوں کو صرف ماں کا دودھ پلائیں۔

## بچوں کو پیٹ کے بل لیٹنے کا وقت چاہیے



- صرف اس لیے کہ آپ اپنے بچے کو سونے کے لیے پیٹھ کے بل لٹاتے ہیں اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ پیٹ کے بل لیٹنے کا وقت اہمیت کا حامل نہیں ہے!
- بچوں کو ہر روز ایک بالغ کے ساتھ جاگتے ہوئے پیٹ کے بل لیٹنے کا وقت چاہیے۔
- پیٹ کے بل لیٹنا بچوں کے لیے رہنمائی اور حرکت کرنا سیکھنے میں معاون ہوتا ہے۔
- کچھ بچے ممکن ہے شروعات میں میں پیٹ کے بل لیٹنا پسند نہ کریں۔ ان کے نزدیک ایک کھلونا رکھ دیں تاکہ وہ اس تک پہنچیں اور اس سے کھیلے۔

## بچے کو محفوظ رکھنے کے دوسرے طریقے

- بچے کے پیدا ہوتے ہی جتنی جلدی ممکن ہو سکے اسے کم از کم پہلے گھنٹے میں، اس کی ماں سے جلد سے جلد کے لمس کے ساتھ لگا کر رکھنا چاہیے۔
- اپنا اور اپنے بچے کا خیال رکھیں۔ بہتر غذا لیں اور باقاعدگی سے ڈاکٹر سے ملیں۔
- اپنے بچے کے لیے تمام ضروری ٹیکوں کو بروقت لگوائیں۔
- اپنے بچے کو غنودگی اور سوتے وقت چوسنی دیں۔

# (SUID) کیا ہے؟

سڈن ان ایکسپیکٹڈ انفینٹ ڈیٹھ (SUID) کسی بچے کی اچانک موت ہے جو ایک سال سے کم عمر کے بچوں کو اچانک اور غیر متوقع طور پر آتی ہے۔ SUID کی 3 قسمیں ہیں، سڈن انفینٹ ڈیٹھ سنڈروم (SIDS)، حادثاتی طور پر بستر پر دم گھٹنا اور گلا دہنا اور نا معلوم وجوہات۔

یہ ہو سکتا ہے۔  
کیونکہ یہ ہو رہا ہے!

## SIDS سے متعلق حقائق

- 1-12 ماہ کے بچوں میں موت کی سب سے عام وجہ SIDS ہے۔
- زیادہ تر SIDS اموات سردیوں میں واقع ہوتی ہیں۔
- لڑکیوں کے مقابلے میں لڑکوں کی SIDS سے موت کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔
- سفید فام بچوں کے مقابلے میں سیاہ فام بچوں کی SIDS سے موت کا امکان دوگنا ہوتا ہے۔

## حادثاتی طور پر دم گھٹنا اور گلا دہنا

وہ بچے جنہیں محفوظ طریقے سے سونے کے لیے نہیں رکھا جاتا ہے انہیں چوٹ لگ سکتی ہے یا ان کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ ایک بچہ بستر یا صوفے سے گر سکتا ہے، چارڈوں یا کیمبلوں میں الجھ سکتا ہے، یا گدے اور دیوار کے درمیان پھنس سکتا ہے۔ ایک بچے کی موت تب بھی ہو سکتی ہے جب کوئی بچہ یا بالغ شخص جو اسی بستر پر سوتا ہے وہ کروٹ لے کر بچے پر آ جائے۔

## موت کی نامعلوم وجوہات

بچے کی موت کی وجہ کا تعین مکمل جانچ کے بعد بھی نہیں کیا جا سکتا۔



اس منصوبے کو پینسلونیا شعبہ صحت کے معاہدے کے تحت اور بین میڈیسن اور میٹرنٹی کیئر کوالیشن کے اشتراک کے ساتھ، جزوی طور پر فنڈ کیا گیا ہے۔



مزید معلومات کے لیے، ہمیں آن لائن تلاش کریں:

[www.PASafeSleep.org](http://www.PASafeSleep.org)

سوتے ہوئے بچوں کو محفوظ رکھنا ABC کی طرح انتہائی آسان ہے۔

# تنہا پیٹھ کے بل پالنا





## محفوظ نیند کے رہنما اصول\*

اپنے بچے کو محفوظ اور صحت مند رکھنے کے لیے ان آٹھ مراحل پر عمل کریں۔

1. بچے کی عمر ایک سال ہونے تک اسے سونے کے لیے پیٹھ کے بل لٹائیں۔

2. بچے کو اسی کمرے میں سونا چاہیے جس میں بڑے سوتے ہیں، لیکن اس کے اپنے پالنے میں۔ اپنے بچے کو کاؤچ، کرسی، واٹر بیڈ یا دیگر ملانم جگہوں پر سونے کے لیے نہ لٹائیں۔

3. پالنے کے گدے (crib bumpers)، کمبل، تکیے یا کھلونے اپنے بچے کے پالنے میں نہ رکھیں۔

4. بچے کے پالنے میں جو چیز ہونی چاہیے وہ صرف ایک سخت گدا اور ایک اس کے برابر چادر ہے۔

5. اپنے بچے کو کبھی بھی ایسے پالنے میں نہ سلائیں جو 10 سال پہلے بنا ہو یا جس کے پرزے غائب یا ٹوٹے ہونے ہیں۔

6. آپ کا بچہ جس کمرے میں سوتا ہے اسے بہت گرم نہ رکھیں۔ آپ نے جسم پر کپڑوں کی جتنی تہ پہنی ہیں اپنے بچے کو اس سے مزید ایک تہ سے زیادہ نہ پہنائیں۔

7. بچے کو دودھ پلانے کے بعد اسے پالنے میں ہمیشہ پیٹھ کے بل لٹائیں۔\*\*

8. اپنے بچے کو دھوئیں، شراب اور غیر قانونی منشیات سے دور رکھیں۔

\* امریکن اکیڈمی برائے اطفال (AAP) کی جانب سے تجویز کردہ  
\*\* ایسا دیکھا گیا ہے کہ ماں کا دودھ بچے میں SIDS کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

## اپنے بچے کے لیے سونے کی ایک محفوظ جگہ تیار کرنا

یہ مشورے ان لوگوں کو سکھانا بھی یاد رکھیں جو آپ کے بچے کی نگہداشت کرتے ہیں!

### محفوظ نیند



کونوں کی اونچائی 16/1" سے زیادہ اونچی نہیں ہونی چاہیے۔

ایک سخت فٹنگ والے گدے کا استعمال کریں۔

پالنے کی سلاخوں کے درمیان زیادہ جگہ نہیں ہونی چاہیے اور وہ ایک دوسرے کے ساتھ مضبوطی سے جڑے ہونے چاہئیں۔

بچہ پالنے میں اکیلا ہونا چاہیے، جس میں گدے کو ڈھکنے والی چادر کے علاوہ کچھ بھی نہ ہو۔

بستر کے تمام پرزے کسے ہونے چاہئیں، ڈھیلے نہیں ہونے چاہئیں۔

### خطرناک!



کوئی بھی حصے (پیچوں، بریکٹ وغیرہ) ٹوٹے ہوئے یا غائب نہ ہوں

پالنے کی گدوں، کمفرٹروں، کمبل یا تکیوں کا استعمال نہ کریں۔

آپ کا بچہ جس کمرے میں سوتا ہے اسے بہت گرم نہ رکھیں۔

اپنے بچے کے پالنے میں روئی بھرے جانور یا کھلونے نہ رکھیں۔

پیڈ بورڈ یا فٹ بورڈ کو کاٹ کر کوئی بھی شکل نہ بنائی گئی ہو۔

## بچے کی ساتھ اسی بستر پر سونا محفوظ نہیں ہے۔

بالغان، بچے یا پالتو جانور اگر اسی بستر پر سوتے یا لیٹتے ہیں جس پر بچہ سوتا ہے تو اس سے بچے کو چوٹ لگنے اور یہاں تک کہ موت کا خطرہ ہوتا ہے۔

### بچے کے ساتھ بستر پر سونے کے خطرات

- بچے کروٹ لے کر بستر سے گر سکتے ہیں اور انھیں چوٹ لگ سکتی ہے۔
- بچے بستر اور دیوار کے درمیان پھنس سکتے ہیں اور ان کا دم گھٹ سکتا ہے۔
- ایک سوتا ہوا بالغ شخص یا بچہ، بچے پر کروٹ لے سکتا ہے۔
- کمفرٹرز، کمبلوں، کونٹنس اور تکیوں کے ساتھ سونا بچے کے لیے خطرناک ہو سکتا ہے جو اس میں پھنس سکتا ہے یا اس کا دم گھٹ سکتا ہے۔
- اگر آپ اپنے بچے کو دودھ پلاتی ہیں اور سوچتی ہیں کہ آپ کو نیند آ سکتی ہے، تو اپنے بچے کو صوفہ یا نرم کرسی کے بجائے اپنے بستر پر دودھ پلائیں۔ اگر آپ کو نیند آ جاتی ہے، تو جیسے ہی آپ کی آنکھ کھلے بچے کو پالنے میں رکھ دیں۔



پنسلوانیا سڈن انفینٹ ڈیٹھ سنڈروم کی تعلیم اور روک تھام کا پروگرام  
رضاکارانہ اعترافی بیان

**ہسپتال/برتھ سینٹر/بیلٹھ کینر پریکٹیشنر کے لیے ہدایات:** ہر خاندان کے لیے دو فارم مکمل کریں، ہسپتال سے چھٹی سے قبل، یا پھر ایسے خاندانوں کے نوزائیدہ بچوں کی پیدائش کے بعد، جن کی پیدائش ہسپتال یا برتھ سینٹر سے باہر ہوئی ہو۔ والدین کو سڈن انفینٹ ڈیٹھ سنڈروم اور اُس کی روک تھام کی تدابیر کے بارے میں معلومات فراہم کریں۔ درخواست کریں کہ والدین رضاکارانہ طور پر اس فارم پر دستخط کریں یہ نشاندہی کرتے ہوئے کہ انہوں نے سڈن انفینٹ ڈیٹھ سنڈروم اور اُس کی روک تھام کی تدابیر کے بارے میں معلومات کو وصول کر لیا ہے، اُن کا مُطالعہ کر لیا ہے اور اُن کو سمجھ لیا ہے۔ دستخط شدہ فارم کی ایک نقل والدین کو فراہم کریں اور ایک نقل کو طبی ریکارڈ میں رکھنے کے لیے رکھ لیں۔

**ہسپتال/برتھ سینٹر/بیلٹھ کینر پریکٹیشنر کی جانب سے مکمل کیا جائے:**

ہسپتال کا نام: \_\_\_\_\_

بچے کا قانونی نام: \_\_\_\_\_

تاریخ پیدائش: \_\_\_\_\_ جنس: \_\_\_\_\_ لڑکا  لڑکی

والدین کی فراہم کردہ سڈن انفینٹ ڈیٹھ سنڈروم کی معلومات بشمول بروشر، تاریخ: \_\_\_\_\_

نوٹس:

**والدین، سوتیلے والدین، گود لینے والے والدین، قانونی سرپرست یا قانونی خیال رکھنے والے فرد کی جانب سے مکمل کیا جائے:**

**والدین:** سڈن انفینٹ ڈیٹھ سنڈروم (نوزائیدہ بچے کی اچانک موت کا سنڈروم) اور انفینٹ سیف سلیپ (نوزائیدہ بچے کی محفوظ نیند) کے بارے میں معلومات، ہسپتال کی جانب سے مجھے فراہم کی گئیں۔ میں نے رضاکارانہ طور پر اس بیان پر دستخط کیے ہیں اور تسلیم کیا ہے کہ میں نے سڈن SIDS کے بارے میں فراہم کردہ معلومات کو وصول کیا ہے، اس کا مُطالعہ کیا ہے اور سمجھا ہے۔

دستخط، والدہ: \_\_\_\_\_ انکار کیا گیا:  تاریخ: \_\_\_\_\_

دستخط، والد: \_\_\_\_\_ انکار کیا گیا:  تاریخ: \_\_\_\_\_

دستخط، دیگر: \_\_\_\_\_ انکار کیا گیا:  تاریخ: \_\_\_\_\_  
(سوتیلے والدین، گود لینے والے والدین، قانونی سرپرست، قانونی خیال رکھنے والے)

یہ فارم اور ملحقہ معلومات 2010ء کے ایکٹ 73 کی تعمیل میں فراہم کی گئیں