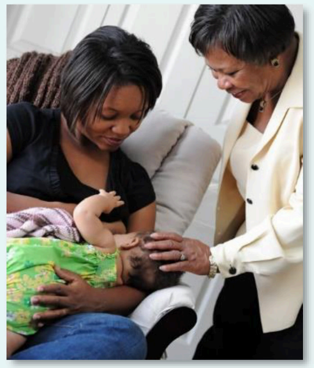
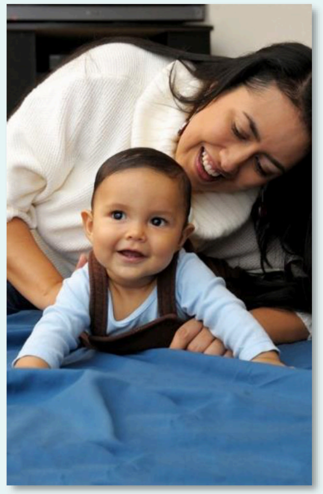
स्तनपान शिशुओं के लिए लाभदायक होता है



- जितना अधिक आप स्तनपान कराती हैं, आपके शिशु के लिए एस आई डी एस (SIDS) का ख़तरा उतना ही कम होता है।
- स्तनपान करने वाले शिशुओं में ज़ुकाम और कान का संक्रमण बहुत कम होता है।
- डॉक्टर माता-पिता को पहले 6 महीने तक शिशुओं को केवल स्तनपान कराने की सलाह देते हैं।

शिशुओं के लिए पेट के बल लेटना ज़रूरी होता है



- आप अपने शिशु को पीठ के बल सुला देते हैं, इसका मतलब यह नहीं कि उसे पेट के बल लिटाना ज़रूरी नहीं है!
- शिशुओं को हर रोज किसी बड़े के साथ पेट के बल लेटने की ज़रूरत होती है।
- पेट के बल लेटना शिशुओं को रेंगना और इधर-उधर घूमना सीखने में मदद करता है।
- कुछ शिशुओं को शुरुआत में पेट के बल लेटना नापसंद हो सकता है। उनके पास कोई खिलौना रखें जिसे वह पकड़ने की कोशिश कर और उससे खेले।

शिशु को सुरक्षित रखने के अन्य तरीके

- शिशुओं की त्वचा को पैदा होने के बाद जितना जल्दी हो सके माँ की त्वचा के संपर्क में लाना चाहिए, कम-से-कम पहले एक घंटे के लिए।
- अपना और अपने शिशु का ध्यान रखें -- अच्छी तरह से खायें और नियमित रूप से डॉक्टर से मिलें।
- अपने शिशु के लिए आवश्यक टीकों के बारे में हर नई जानकारी से अवगत रहिए।
- अपने शिशु को झपकी लेते समय और सोते समय चुसनी दें।

एस यू आई डी (SUID) क्या है ?

शिशु की आकस्मिक अनअपेक्षित मृत्यु **(एस यू आई डी) (Sudden Unexpected Infant Death, SUID)** किसी शिशु की आकस्मिक मृत्यु होती है, जो उनके पहले जन्मदिन से पहले अचानक और अप्रत्याशित रूप से हो जाती है। एस यू आई डी **(SUIDs)** के 3 प्रकार होते हैं, सडन इन्फेंट डेथ सिंड्रोम **(एस आई डी एस) (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS)**, **बिस्तर में आकस्मिक दम का घुटना** और **अज्ञात कारण**।

ऐसा हो सकता है ...

क्योंकि यह हो रहा है!

एस आई डी एस (SIDS) से संबंधित तथ्य

- एस आई डी एस (SIDS) 1-12 महीने की आयु वाले शिशुओं में मौत का सबसे आम कारण है।
- एस आई डी एस (SIDS) से सबसे ज्यादा मौतें सर्दियों में होती हैं।
- लड़कियों की तुलना में लड़कों में एस आई डी एस (SIDS) से मरने की संभावना अधिक होती है।
- श्वेत शिशुओं की तुलना में अश्वेत शिशुओं में एस आई डी एस (SIDS) से मरने की संभावना दोगुनी है।

आकस्मिक दम घुटना और गला घुट जाना

जिन शिशुओं को सुरक्षित तरीके से नहीं सुलाया गया हो उन्हें चोट लग सकती हैं या उनकी मृत्यु भी हो सकती है। कोई शिशु बिस्तर या सोफे से नीचे गिर सकता है, चादरों और कंबलों में उलझ सकता है, या किसी गद्दे और दीवार के बीच फँस सकता है। किसी शिशु की मृत्यु तब भी हो सकती है जब एक ही बिस्तर पर सोते हुए कोई बड़ा या बच्चा बिस्तर पर करवट बदलता है।

मौत के अज्ञात कारण

शिशु की मृत्यु का कारण पूरी जाँच के बाद निर्धारित नहीं किया जा सकता है।

PASafeSleep

इस परियोजना को पेन मेडिसिन एंड मैटरनिटी केअर कोएलिशन के सहयोग से पेंसिल्वेनिया डिपार्टमेंट ऑफ हेल्थ के साथ एक अनुबंध के तहत, आंशिक रूप से, वित्त पोषित किया गया है।

Penn Medicine

Maternity Care Coalition
Strengthening families, inspiring change

अधिक जानकारी के लिए हमें ऑनलाइन संपर्क करें:

www.PASafeSleep.org

शिशुओं को सोते समय सुरक्षित रखना ABC जितना आसान है।

अलोन बैक क्रिब

PASafeSleep

सुरक्षित नींद के दिशानिर्देश*

अपने शिशु को सुरक्षित और स्वस्थ रखने के लिए इन 8 चरणों का पालन करें।

1. अपने शिशु को उनके पहले जन्मदिन तक उनकी पीठ के बल सुलायें।

2. शिशु को बड़ों के कमरे में ही सोना चाहिए, लेकिन अपने पालने में।अपने शिशु को कभी भी सोफे, कुर्सी, पानी-भरे बिस्तर या किसी अन्य नरम जगह पर न सुलायें।

3. अपने शिशु के पालने में पालने के बंपर, कंबल, तकिए या खिलौने न रखें।

4. शिशु के पालने में एक ही चीज होनी चाहिए और वह है एक मज़बूत गद्दे पर कसी हुई एक चादर।

5. कभी भी अपने शिशु को 10 साल पहले बने हुए पालने में और न ही किसी ऐसे पालने में सुलायें जिसके कुछ हिस्से गायब हों या टूटे हुए हों।

6. जिस कमरे में आपका शिशु सोता है, उसे बहुत गर्म न करें। आपने जो कपड़े पहने हों उससे एक ही अधिक परत वाले कपड़े अपने शिशु को पहनायें।

7. दूध पिलाने के बाद हमेशा अपने शिशु को उसके पालने में पीठ के बल लिटायें।**

8. अपने शिशु को धुएँ, शराब और अवैध दवाओं से दूर रखें।

* *अमेरिकन अकैडमी ऑफ़ पेडिएट्रिक्स (ए ए पी) (American Academy of Pediatrics, AAP) द्वारा अनुशंसित*

** *स्तनपान कराने से एस आई डी एस (SIDS) के जोखिम कम होना साबित हुआ है।*

अपने शिशु के सोने के लिए एक सुरक्षित स्थान बनाना

इन सुझावों को उन दूसरे लोगों को भी सिखाना न भूलें जो आपके शिशु की देखभाल करते हैं!

सुरक्षित नींद

कोनों के खंभे 1/16" से अधिक ऊँचे नहीं होने चाहिए।

एक सख्त फँस कर लगने वाले गद्दे का उपयोग करें।

पालने की सलाखें आपस में बँधी होनी चाहिए, ताकि उनके बीच ज्यादा जगह न हो।

शिशु को पालने में अकेले रहना चाहिए, जिसमें गद्दे को ढकने वाली कसी हुई चादर के अलावा कुछ भी न हो।

बिस्तर के सभी हिस्से कसे हुए होने चाहिए, ढीले नहीं।

खतरनाक!

कोई ग़ायब या टूटे हुए टुकड़े (पेंच, ब्रैकेट आदि) न हों

पालने के बंपर, कम्फर्टर, रज़ाई या तकिए का उपयोग न करें।

जिस कमरे में आपका शिशु सोता है, उसे बहुत गर्म न करें।

अपने शिशु के पालने में कभी रुई भरे हुए जानवर या खिलौने न रखें।

हेडबोर्ड या फुटबोर्ड को कटवाकर कोई आकृति न बनायें।

शिशु के साथ एक ही बिस्तर में सोना सुरक्षित नहीं है

वयस्क, बच्चा या पालतू जानवर जो शिशु के साथ एक ही बिस्तर में सोते या झपकी लेते हैं, वे शिशु के लिए ख़तरा हो सकते हैं या उन्हें चोट पहुँचा सकते हैं या उनकी मृत्यु का कारण भी बन सकते हैं।

शिशु के साथ एक ही बिस्तर में सोने के जोखिम

- शिशु बिस्तर से लुढ़क कर गिर सकते हैं और उन्हें चोट लग सकती है।
- शिशु बिस्तर और दीवार के बीच फँस सकते हैं और उनकी साँस रुक सकती है।
- सोता हुआ कोई वयस्क या बच्चा करवट बदलकर शिशु के ऊपर आ सकता है।
- कम्फर्टर, कंबल, रज़ाई और तकिए के साथ सोना उन शिशुओं के लिए खतरनाक हो सकता है जो उनमें उलझ सकते हैं या उनका दम घुट सकता है।
- यदि आप अपने शिशु को दूध पिला रहे हैं और आपको लगता है कि आपको नींद आ सकती है, तो अपने शिशु को किसी सोफे या नरम कुर्सी के बजाय अपने बिस्तर पर दूध पिलायें। यदि आप सो जाते हैं, तो जैसे ही आप जागते हैं शिशु को उसके पालने में डाल दें।

पेनसिल्वानिया अचानक शिशु मृत्यु संलक्षण शिक्षा और रोकथाम कार्यक्रम

स्वैच्छिक स्वीकृति कथन

<u>अस्पताल/जन्म केन्द्र/स्वास्थ्य देखभाल पेशावर निर्देश:</u> अस्पताल से छुट्टी से पहले या अस्पताल या जन्म केन्द्र से बाहर बच्चों को जन्म देने वाले परिवारों के लिए नवजात(तों) की जन्म के बाद दो फॉर्म भरें। माता-पिता को अचानक शिशु मृत्यु संलक्षण और रोकथाम उपायों के बारे में जानकारी प्रदान करें। यह अनुरोध करें कि माता-पिता को यह इंगित करते हुए इस फॉर्म पर स्वेच्छा से हस्ताक्षर करने चाहिए कि उन्होंने अचानक शिशु मृत्यु संलक्षण और रोकथाम उपायों के बारे में जानकारी प्राप्त कर ली है, पढ़ और समझ ली है। माता-पिता को हस्ताक्षरित फॉर्म की एक प्रति प्रदान करें और एक प्रति चिकित्सा रिकॉर्ड में रख लें।

<u>अस्पताल/जन्म केन्द्र/स्वास्थ्य देखभाल पेशावर द्वारा भरा जाना है:</u>

अस्पताल का नाम: ____

शिशु का कानूनी नाम: ____

जन्म की तारीख ______________________________ लिंग: पुरुष ☐ स्त्री ☐

माता-पिता को पुस्तिका सहित अचानक शिशु मृत्यु संलक्षण की जानकारी प्रदान की गई, तारीख: ____________

टिप्पणियाँ:

____

माता-पिता, सौतेले माता-पिता, गोद लेने वाले माता-पिता, कानूनी माता-पिता या कानूनी संरक्षक द्वारा भरा जाना है:

माता-पिता: मुझे अस्पताल ने अचानक शिशु मृत्यु संलक्षण और शिशु की सुरक्षित नींद के बारे में जानकारी प्रदान की है। मैं यह स्वीकार करते हुए इस कथन पर स्वेच्छा से हस्ताक्षर करता/करती हूँ कि मुझे प्रदान की गई SIDS जानकारी प्राप्त हो गई है, मैंने यह पढ़ और समझ ली है।

हस्ताक्षर, माँ: ________________________________ मना कर दिया: ☐ तारीख: __________

हस्ताक्षर, पिता:: ________________________________ मना कर दिया: ☐ तारीख: __________

हस्ताक्षर, अन्य: ________________________________ मना कर दिया: ☐ तारीख: __________

(सौतेले माता-पिता, गोद लेने वाले माता-पिता, कानूनी अभिभावक, कानूनी संरक्षक)

यह फॉर्म और इसके साथ दी गई जानकारी 2010 के अधिनियम 73 के अनुपालन में प्रदान की गई है।