

ماں کا دودھ بچوں کے لیے اچھا ہے

- جتنا آپ اپنا دودھ پلائیں گی، بچوں میں SIDS کا خطرہ اتنا بی 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



بچے کو محفوظ رکھنے کے دوسرے طریقے

- بچے کے پیدا ہوتے ہی جتنی جلدی ممکن ہو سکے اسے کم از کم بہل گھٹتیے 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 لین اور باقاعدگی سے ڈاکٹر سے ملیں۔
- اینے بچے کے لیے تمام ضروری ییکوں کو بروقت لگوائیں۔
- اینے بچے کو غنودگی اور سوتے وقت چوسنی دین۔

(SUID) کیا ہے؟

سُڈن ان ایکسپیکٹیڈ انفینٹ ڈیتھ (SUID) کسی بچے کی اچانک موت یہ جو ایک سال سے کم عمر کے بچوں کو اچانک اور غیر متوقع طور پر آتی ہے SUID کی 3 قسمیں ہیں، سُڈن انفینٹ ڈیتھ سندروم (، SIDS) حادثاتی طور پر بستر پر دم کھتنا اور گلا دبنا اور نا معلوم وجہیات۔

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 سریوں میں واقع ہوتی ہیں۔
- لڑکوں 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 کھتنا اور گلا دبنا

وہ بچے جنہیں محفوظ طریقے سے سونے کے لیے نہیں رکھا جانا یہ انہیں چوٹ لگ سکتی ہے یا ان کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ ایک بچہ بستر یا صوفی سے گر سکتا ہے، چاردوں یا کمبلوں میں الجھ سکتا ہے، یا کہی اور دیوار کے درمیان بھنس 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 وجہیات

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



اس منصوبے کو پینسلوینیا شعبہ صحت کے معاہدے کے تحت اور پین میڈیسین اور میسرنٹی 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

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

نہا پینٹھ کے بل
بالنا



محفوظ نیند کے رہنماء اصول*

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

بچے کی عمر ایک سال ہونے تک اسے سوتے کے لیے پیٹھے کے بل لائنیں۔

1.

چے کو اسی کمرے میں سوتا چاہیے جس میں بڑے سوتے ہیں، لیکن اس کے اپنے بالٹے میں۔ اپنے بچے کو کاؤچ، کرسی، واٹر بیڈ یا دیگر ملائم جگہوں پر سوتے کے لیے نہ لائنیں۔

2.

بالٹے کے گدے (crib bumpers)، کمبل، تکے یا کھلوٹے اپنے بچے کے بالٹے میں نہ رکھیں۔

3.

بچے کے بالٹے میں جو چیز ہوئی چاہیے وہ صرف ایک سخت گدا اور ایک اس کے برابر جائز ہے۔

4.

اپنے بچہ کو کبھی بھی اپسے بالٹے میں نہ سلانیں جو 10 سال ہلے بننا ہو یا جس کے پرزنے غائب یا ٹوٹے ہونے ہیں۔

5.

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

6.

بچے کو دودھ پلانے کے بعد اسے بالٹے میں ہمیشہ پیٹھے کے بل لائنیں۔**

7.

اپنے بچے کو دھونیں، شراب اور غیر قانونی منشیات سے دور رکھیں۔

8.

* امریکن اکیڈمی برائے اطفال (AAP) کی جانب سے تجویز کردہ ** ایسا دیکھا گیا ہے کہ مل 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



خطرناک!



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

ایک سخت فٹنگ والے گدے کا استعمال کریں۔

بالٹے کی سلاخوں کے درمیان زیادہ جگہ نہیں ہونی چاہیے اور وہ ایک دوسروں کے ساتھ مضبوطی سے جڑے ہونے چاہیں۔

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

بستر کے تمام پرزنے کسی ہونے چاہیں، ڈھکیلے نہیں ہونے چاہیں۔

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

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

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

اپنے بچے کے بالٹے میں روئی بھر جانور یا کھلوٹے نہ رکھیں۔

بچے کے ساتھ اسی بستر پر سونا محفوظ نہیں ہے۔

بالغ، بچے یا پالتو جانور اگر اسی بستر پر سوتے یا لیٹتے پیں جس پر بچہ سوتا ہے تو اس سے بچے کو جوڑ لگتے اور بہاں 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 بوا بالغ شخص یا بچہ، بچے پر کروٹ لے سکتا ہے۔

- کمفرٹر، کمبلوں، کونلش اور تکیوں کے ساتھ سوتا 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 صوفیہ یا نرم کرسی کے بجائے اپنے بستر پر دودھ پلاتیں۔ اگر آپ کو نیند آ جاتی ہے، تو جیسے ہی آپ کی آنکھ کھلے بچے کو بالٹے میں رکھ دیں۔

