کوٹ سے بیڈ تک

rednose.org.au

اپنے بچے کا کوٹ(cot) کا استعمال کب ترک کروانا ہے؟

آسٹریلیا میں ننھے بچوں اور چلنا سیکھنے والے بچوں کی بڑھتی ہوئی تعداد کوٹس اور بیڈز سے گرنے سے زخمی ہو رہی ہے۔ اس کی وجہ یا تو اس مناسب وقت کو نہ پہچاننا ہے جب چھوٹے بچے کا کوٹ کا استعمال ترک کروانا ہوتا ہے، یا کسی طفل یا چھوٹے بچے کو بالغوں کے بیڈ کا قبل از وقت استعمال کروانا ہوتا ہے۔

اپنے بچے کا کوٹ کا استعمال کب ترک کروانا ہے؟

بچے کے سونے کے لیے سب سے محفوظ جگہ ایک ایسا کوٹ ہے جو موجودہ آسٹریلوی معیار کے مطابق ہو اور جو سونے کے محفوظ ماحول کے لیے Red Nose کے راہنما اصولوں کے مطابق بنا ہوا ہو۔

کوٹ کو کھلونوں، تکیوں، بمپروں، سرگرمی کی چیزوں اور کسی ایسی چیزوں سے پاک رکھیں جو ایک چھوٹے بچے کو کوٹ سے باہر پھلانگنے میں مدد دینے کے لیے 'ڈھیر بنا کر' رکھی جا سکتی ہوں۔

وزنی کمبلوں کو بھی کوٹ کی جگہ یا ان جگہوں پر نہیں ہونا چاہیے جہاں بچوں کی رسائی ہو۔

حفاظتی وجوہات کی بناء پر، جب ایک چھوٹے بچے کو کوٹ سے باہر پھلانگنے کی کوشش کرتے ہوئے دیکھا جائے اور ایسا لگے کہ وہ اس میں کامیاب ہو سکتا ہے، تو یہ ان کا کوٹ کا استعمال ترک کروانے کا وقت ہوتا ہے۔

یہ عام طور پر اس وقت ہوتا ہے جب آپ کا چھوٹا بچہ دو سے ساڑھے تین سال کی عمر کے درمیان ہوتا ہے لیکن ایسا پہلے بھی ہوسکتا ہے جب اس کی عمر 18 ماہ تک ہو۔

! یاد رکھیں

اگر آپ کے بچے کا وزن 15 کلوگرام سے زیادہ ہے تو پورٹیبل کوٹ استعمال نہ کریں (یا اپنے مخصوص ماڈل کے لیے ہدایات دیکھیں)۔

اس بچے کو کہاں سلانا ہے جس نے کوٹ استعمال کرنا ترک کر دیا ہو

فرش پر میٹریس

ایک انتخاب یہ ہے کہ میٹریس کو کوٹ یا پوری اونچائی والے سنگل بیڈ سے اٹھائیں اور اسے فرش پر بچھا کر استعمال کریں۔

یقینی بنائیں کہ میٹریس کو دیواروں سے دور رکھا گیا ہو کیونکہ چھوٹے بچے میٹریس اور دیوار کے درمیان پھنس سکتے ہیں۔ نیند کے دوران مہلک حادثات کو روکنے کے لیے بچے کے میٹریس کا مضبوطی سے رکھا ہونا ضروری ہے۔

میٹریس کے ارد گرد کی جگہوں کو نرم کھلونوں، بین بیگز، پلاسٹک کے تھیلوں یا اس قسم کی چیزوں سے پاک رکھیں جن پر چھوٹا بچہ لڑھک سکتا ہے۔ نرم چیزیں چھوٹے بچے کے چہرے کے گرد لپٹ سکتی ہیں، جس کے نتیجے میں دم گھٹ سکتا ہے۔

یقینی بنائیں کہ انہیں گھر کی زیادہ گھما گھمی والی جگہوں سے دور رکھا جائے تاکہ کسی بالغ یا بہن بھائی کے فرش پر موجود میٹریس پر گرنے سے ہونے والے حادثات کو روکا جا سکے۔

چلنا سیکھنے والے بچے کا بیڈ

ایک اور انتخاب چلنا سیکھنے والے بچے کا بیڈ استعمال کرنا ہے:

- یہ اپنی کم اونچائی کی وجہ سے ایک محفوظ درمیانی اقدام ہے، جو بیڈ سے گرنے سے لگنے والی چوٹ کے خطرات کو کم کرتا ہے۔
- یہ کم لاگت ہیں، کیونکہ جب کوٹ ان کے لیے موزوں نہیں رہتا ہے تو کوٹ کے میٹریس اور چادر کو چلنا سیکھنے والے بچوں کے بیڈ پر منتقل کیا جا سکتا ہے۔

بالغ کی اونچائی کا بیڈ

اگر آپ نے بالغ کی اونچائی کا بیڈ استعمال کرنے کا فیصلہ کیا ہے، تو یاد رکھیں کہ چھوٹے بچوں کو بیڈ سے گرنے یا بیڈ اور دیوار کے درمیان پھنس جانے سے چوٹ لگنے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ میٹریس اور بیڈ کے سرے کے درمیان 95 ملی میٹر سے زیادہ کوئی خالی جگہ نہ ہو۔ بڑے خلا ایک چھوٹے بچے کے پھنسنے کا سبب بن سکتے ہیں۔
- گرنے کے فاصلے کو کم سے کم رکھیں اور گرنے سے ہونے والی چوٹ کو کم سے کم کرنے کے لیے بیڈ کے ارد گرد نرم فرشی مواد یا کسی میٹریس کا استعمال کریں۔
- اس جگہ کو فرنیچر، کھلونوں اور دیگر سخت چیزوں سے خالی رکھیں جہاں بچہ گر سکتا ہو ۔

بیڈ کے پورٹ ایبل جنگلے: اگر آپ نے اپنے بچے کو گرنے سے روکنے کے لیے بیڈ کے پورٹ ایبل جنگلوں کو بالغ کی اونچائی کے بیڈ سے جوڑنے کا فیصلہ کیا ہے، تو یاد رکھیں کہ اگر جنگلے مناسب طریقے سے نہ لگائے گئے تو بچے پھنس سکتے ہیں۔ اپنے بچے کو بیڈ پر منتقل کرنے سے پہلے یہ چیک کر لیں کہ بیڈ کے پورٹ ایبل جنگلے میٹریس کی سائیڈ پر مضبوطی سے فٹ کیے گئے ہیں اور میٹریس اور بیڈ کے جنگلے کے درمیان کوئی خلا نہیں ہے۔ اس سے بچے کے جسم یا سر کو اس میں سے پھسل کر نکلنے سے روکنے اور پھنس جانے سے بچانے میں مدد ملے گی۔

تکیوں، نرم چادروں اور کھلونوں کو بیڈ کے جنگلے کے ساتھ نہیں رکھنا چاہیے۔ نرم کھلونوں سے بھرے ماحول میں دم گھٹنے کے واقعات سامنے آئے ہیں۔ کسی چھوٹے بچے کا دم گھٹ سکتا ہے اگر اس کا چہرہ ان کے نیچے دب کر رہ جائے۔

سونے کے لیے تکیہ فراہم کرنے سے پہلے اس وقت تک انتظار کریں جب تک کہ بچہ دو سال کا نہ ہو جائے اور سونے کے لیے وہ کسی کوٹ یا پورٹیبل کوٹ کا استعمال نہ کر رہا ہو۔

منتقل ہونے سے پہلے اپنے گھر کو محفوظ بنانا

ایک بچہ جو اب سونے کے لیے کوٹ استعمال نہیں کرتا اسے تمام رہائشی جگہوں تک زیادہ رسائی حاصل ہوتی ہے۔ اس سے پہلے کہ آپ کا بچہ بیڈ کا استعمال کرنا شروع کر دے، ممکنہ خطرات کے لیے اپنے بچے کے کمرے اور پورے گھر کی جانچ کریں۔

یقینی بنائیں کہ ماحول محفوظ ہے:

- ممکنہ خطرات پر خصوصی توجہ دیں جن کا نتیجہ گرنے، ڈوبنے، گلا گھونٹ جانے، پھنسنے یا زہر خورانی کی صورت میں نکل سکتا ہے۔
- لٹکتی ہوئی ڈوریوں، تاروں اور موبائلوں کو پہنچ سے دور رکھیں کیونکہ یہ بچے کی گردن میں پھنس سکتے ہیں۔
- ہیٹروں، برقی آلات اور پاور پوائنٹس تک رسائی کو خاصا دور رکھیں تاکہ زیادہ گرمی، جلنے اور بجلی کا کرنٹ لگنے کے خطرے سے بچا جا سکے۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ تمام فرنیچر اور ٹی وی دیوار پر لگے بریکٹ کے ساتھ منسلک ہیں، تاکہ وہ آسانی سے گر نہ پائیں۔
- یقینی بنائیں کہ سیڑھیاں اور کھڑکیاں قابل رسائی نہیں ہیں۔

یاد رکھیں...

چھوٹے بچوں کو محفوظ طریقے سے سلائیں:

- محفوظ بیڈ
- محفوظ میٹریس
- محفوظ چادریں
- رات اور دن میں نیند کا محفوظ ماحول

انتباہ

- بین بیگز، صوفے، بڑے کشنز اور ہوا بھرے میٹریسز بچوں اور چھوٹے بچوں کے سونے کے لیے محفوظ جگہیں نہیں ہیں۔
- نو سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے بنک بیڈز تجویز کردہ نہیں ہیں۔
- اگر کوئی بچہ کوٹ سے باہر سوتے وقت بے بی سلیپنگ بیگ پہنے ہوئے ہے تو ہوشیار رہیں! ایک بچہ جس نے بے بی سلیپنگ بیگ پہن رکھا ہو اور وہ ایک کوٹ تک محدود نہ ہو تو اس کے گرنے اور زخمی ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ بچے کی فعال طور پر نگرانی کی جانی چاہیے اور بچے کے بیدار ہوتے ہی سلیپنگ بیگ کو ہٹا دینا چاہیے۔
- وزنی کمبلوں کو چھوٹے بچوں سے دور رکھیں کیونکہ وہ شدید چوٹ یا موت کا سبب بن سکتے ہیں۔

یہ کتابچہ Ava کی یاد میں تیار کیا گیا ہے۔

Red Nose ان زمینوں کے روایتی مالکان کو تسلیم کرتی ہے جہاں ہم کام کرتے ہیں، رہتے ہیں اور گھومتے ہیں۔

Red Nose محفوظ نیند ایڈوائس ہب
1300 998 698
(AEST/AEDT کاروباری اوقات کے دوران)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. جملہ حقوق محفوظ ہیں۔
کاپی رائٹ سے متعلق سوالات کے لیے رابطہ کریں: education@rednose.org.au

rednose.org.au

red nose
saving little lives