محفوظ نیند

شیرخوار بچوں کی اچانک موت کے خطرے کو کم کرنے کے لیے اپنے بچے کو محفوظ طریقے سے کیسے سلائیں۔

0-12 ماہ کے تمام بچوں کے لیے

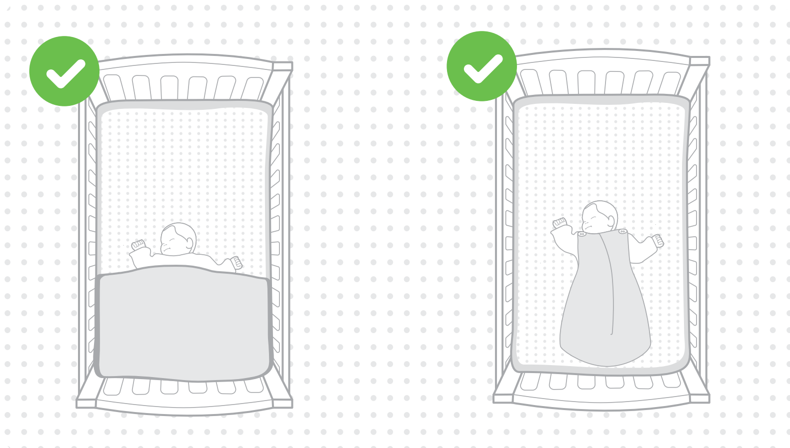
0-12 ماہ کے تمام بچوں کے لیے، **Red Nose** شیرخوار بچوں کی اچانک موت کے خطرے کو کم کرنے کے لیے چھ اہم اقدامات کی سفارش کرتی ہے۔

1 بچے کو ہمیشہ کمر کے بل سونے کے لیے لٹائیں۔

بچے کو کمر کے بل سونے کے لیے لٹانا **ان کی ہوا کی نالی کو صاف رکھنے میں مدد کرتا ہے اور ان کی حفاظتی اضطراریت کے کام کرنے کو یقینی بناتا ہے۔** کمر کے بل سونے سے دم گھٹنے، زیادہ گرمی لگنے اور گلا گھٹنے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

2 بچے کے چہرے اور سر کو ڈھانپ کر نہ رکھیں۔

بچے اپنے چہرے اور سر کے ذریعے اپنے درجہ حرارت کو کنٹرول کرتے ہیں، **لہذا نیند کے دوران بچے کے چہرے اور سر کو ڈھانپ کر نہ رکھنے سے زیادہ گرمی لگنے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔** اس سے ان کی **ہوا کی نالی** کو صاف رکھنے میں بھی مدد ملتی ہے جس سے دم گھٹنے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔



3 پیدائش سے پہلے اور بعد میں بچے کو سگریٹ نوشی سے محفوظ رکھیں۔

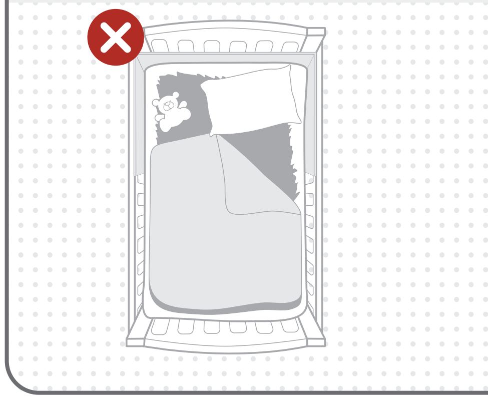
حمل کے دوران اور بچے کی پیدائش کے بعد اس کے آس پاس سگریٹ نوشی سے شیرخوار بچوں کی اچانک موت کا خطرہ بڑھ جاتا ہے – اس میں کسی دوسرے فرد کا سگریٹ نوشی کرنا شامل ہے۔

اگر آپ یا آپ کا پارٹنر سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو **بچے کے آس پاس اور جہاں بچہ سوتا ہے وہاں کبھی سگریٹ نہ پیئیں۔**

سگریٹ نوشی چھوڑنے میں مفت مدد کے لیے **Quitline** کو **13 78 48** پر کال کریں۔

کوئی نرم سطحیں یا بھاری اشیاء نہ رکھیں

کوٹ میں کوئی نرم چیز استعمال نہ کریں۔ سونے کی جگہ میں نرم چیزیں خطرناک ہوتی ہیں اور دم گھٹنے اور زیادہ گرمی لگنے کا خطرہ بڑھا دیتی ہیں۔



- نرم لحاف یا ڈھیلے کمبل
- تکیے
- کوٹ کا بمپر
- اون
- ٹیڈی جیسے نرم کھلونے

4 رات اور دن میں نیند کا محفوظ ماحول۔

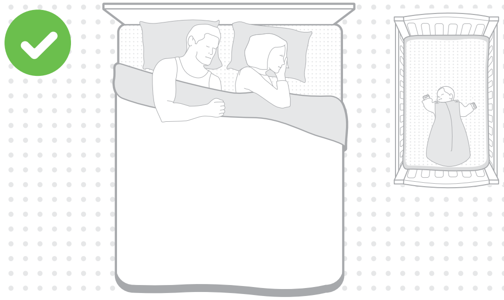
بچے کے سونے کے لیے سب سے محفوظ جگہ ان کی اپنی محفوظ جگہ ہے، جس میں ایک محفوظ میٹریس اور محفوظ چادر ہو۔

بچے کو سونے کے لیے ہمیشہ کمر کے بل لٹانا چاہیے، اس کے پاؤں پنگوڑے یا کوٹ کی نچلی جانب ہوں۔

- **محفوظ کوٹ**
  آسٹریلوی معیار AS/NZS 2172:2003 پر پورا اترتا ہے۔
- **محفوظ میٹریس**
  مضبوط، ہموار، آپ کے محفوظ کوٹ کے لیے صحیح سائز والا، آسٹریلوی رضاکارانہ معیار پر پورا اترتا ہے (AS/NZS 8811.1:2013)۔
- **محفوظ چادر**
  کم وزن چادر، جو مضبوطی سے اندر دھنسی ہو اور جسےصرف سینے تک کھینچا جا سکتا ہو۔
- **محفوظ سلیپنگ بیگ**
  گردن اور سینے پر اچھی طرح سے فٹ ہوتا ہو، بچے کے بازو باہر ہوں، اور کوئی ہڈ نہ ہو۔

5 بچے کو پہلے 6 مہینوں تک والد/والدہ یا نگہداشت فراہم کنندہ کے کمرے میں ان کی اپنی محفوظ جگہ پر سلائیں*

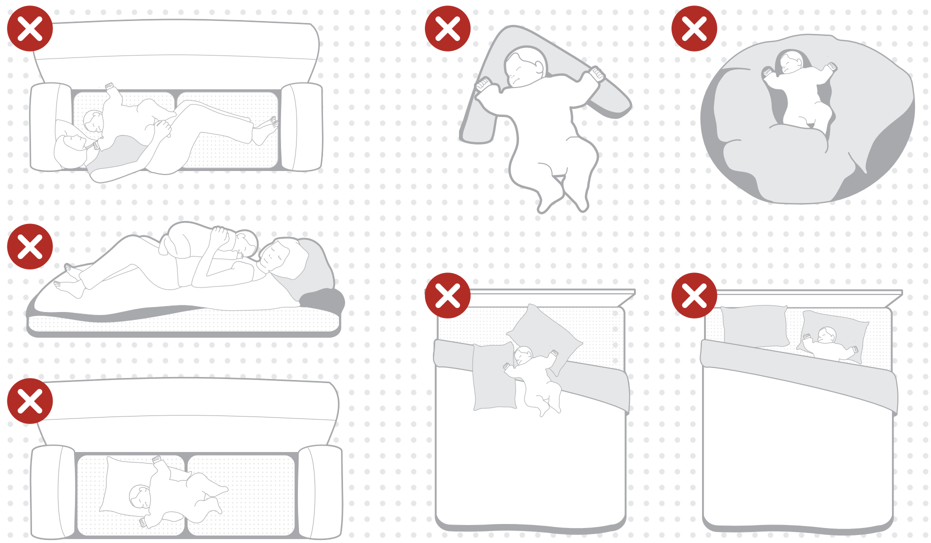
بچے کے سونے کے لیے سب سے محفوظ جگہ ان کی اپنی محفوظ جگہ ہے، پہلے 6 ماہ کے لیے یہ جگہ اسی کمرے میں ہوتی ہےجس میں اس کے والد/والدہ یا بالغ نگہداشت فراہم کنندہ رہتے ہوں ۔



6 بچے کو ماں کا دودھ پلائیں۔

ماں کا دودھ پلانے سے شیرخوار بچوں کی اچانک موت کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

غیر محفوظ سونے کی جگہیں۔



* بچے کے ساتھ سونے سے متعلق خطرے کو کم کرنے کی معلومات کے لیے ملاحظہ کریں: **rednose.org.au/cosleeping**
** پنگوڑے کے استعمال کے بارے میں معلومات کے لیے ملاحظہ کریں: **redno.se/bassinetsinfo**

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

Safe Sleep Advice Hub

rednose.org.au

red nose
saving little lives