सुरक्षित तरिकाले लपेट्ने

सानो बच्चाहरूलाई सुरक्षित तरिकाले लपेट्नका लागि दिशानिर्देशहरू

Safe Sleep Advice Hub

rednose.org.au

red nose saving little lives

सुरक्षित तरिकाले लपेट्नुका फाइदाहरू

- लपेट्नु एउटा उपयोगी विधि हो जसले बच्चाहरूलाई उत्तानो पर्न र सुत्न मद्दत गर्छ। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएको छ कि लपेट्नाले साना बच्चाहरूमा शान्त, निद्रा-प्रवर्द्धन गर्ने प्रभाव पार्छ।
- अध्ययनले देखाएको छ कि लपेट्नाले दिगो निद्रालाई बढावा दिन सक्छ र स्वस्फूर्त जागरणको आवृत्ति कम गर्न सक्छ।
- लपेट्नुको विकल्प भनेको सुरक्षित शिशु सुताउने झोला प्रयोग गर्नु हो।

! चेतावनी

घोप्टो पारेर सुताउनाले बाल्यकालमा अचानक र अप्रत्याशित मृत्यु (एस यू डी आई) को जोखिम बढाउँछ र यसबाट बच्नुपर्छ। बच्चा सुताउने बेलामा लपेटेर घोप्टो पारेर सुताउनु विशेष गरी खतरनाक हुन्छ किनकि यसले तिनीहरूलाई सुरक्षित अवस्थामा सर्नबाट रोक्छ।

यदि तपाईं आफ्नो बच्चालाई लपेट्नुहुन्छ भने, बच्चाको विकासको चरणबारे विचार पुर्याउनुहोस्। लगभग ३ महिनामा झस्किने सहज क्रिया हराएपछि हातहरू खुल्ला छोड्नुहोस्। धेरैजसो बच्चाहरूले अन्ततः लपेटिन मान्दैनन्। लपेट्ने शैली बच्चाको विकास चरणको लागि उपयुक्त हुनुपर्छ।

सामान्यतया 3-4 महिनाको बीचमा बच्चाले गुल्टिन थाल्ने संकेत देखाउने बित्तिकै लपेट्न बन्द गर्नु आवश्यक हुन्छ। बेरिएको लुगाले ठूला बच्चालाई निद्राको समयमा घोप्टो पर्दा उत्तानो सुत्ने अवस्थामा फर्किनबाट रोक्न सक्छ।

आफ्नो बच्चालाई कसरी सुरक्षित रूपमा लपेट्ने

1 बच्चालाई लपेट्ने लुगाको बीचमा-नभई (बायाँ वा दायाँ तर्फ) र लपेट्ने लुगाको माथिल्लोभाग काँध बराबर पारेर राख्नुहोस्।

2 बच्चाको हातलाई छातीमा पारेर जोड्नुहोस् र लपेट्ने लुगाको छोटो छेउ बच्चाको पाखुरामा ल्याउनुहोस् र बच्चाको मुनिबाट बलियो गरी भित्र हाल्नुहोस्।

3 लपेट्ने लुगाको ठूलो छेउ पारी ल्याउनुहोस् र बच्चाको मुनिबाट भित्र हाल्नुहोस्।

4 लपेट्ने लुगाको तल्लो भाग बच्चाको माथि ल्याउनुहोस्।

5 लपेट्ने लुगाको तल्लो भाग बच्चा मुनि फोल्ड गर्नुहोस्।

6 बच्चालाई सधैं टाउको र अनुहार नढाकिकन उत्तानो पारेर सुताउनुहोस्।

स्वस्थ खुसी र सुरक्षित

सुरक्षित तरिकाले लपेट्ने

- लपेट्नका लागि सिफारिस गरिएका कपडाहरूमा मलमल वा हल्का कपासको कपडा वा र्‍याप समावेश हुन्छ। बनी रगहरू र कम्बलहरू लपेट्नका लागि त्यति सुरक्षित छैनन् किनकि तिनीहरूले अत्याधिक तातो बनाउन सक्छन्।
- प्रभावकारी ढङ्गमा लपेट्नका लागि, बाध्ने काम बलियो हुनुपर्छ तर धेरै कसिलो हुनुहुँदैन। खुट्टा सीधा र सँगै राखेर कडा लपेट्ने प्रविधिहरूले कम्मरको असामान्य विकासको जोखिम बढाउँछ। लपेट्दा कम्मर र छातीलाई फैलिन दिनुहोस्।
- खुकुलो लपेट्नु खतरनाक हुन्छन् किनभने यसले बच्चाको टाउको र अनुहार छोप्न सक्छ।
- बच्चाहरूलाई र्‍यापमुनि धेरै लुगा लगाइदिनु हुँदैन, जस्तै, तातो मौसममा एउटा लुगा र न्याप्पी मात्र प्रयोग गर्नुहोस् वा चिसो मौसममा हल्का ग्रो सूट प्रयोग गर्नुहोस्।
- बच्चाको वैकासिक उमेर उपयुक्त लपेट्ने प्रविधि प्रयोग गर्नुहोस्। लपेट्दा हात बाँधिदिँदा सानो बच्चाको तर्सिने प्रभाव वा झस्किने सहज क्रियालाई कम गर्न सक्छ।
- ठूला बच्चालाई उनीहरूको शरीरको तल्लो भाग बेरेर तर हात र पाखुरालाई आफुलाई शान्त पार्न खुल्ला छोडेर उत्तानो परेर बस्न मद्दत गर्नुहोस्।

! बच्चाले गुल्टिन थाल्ने संकेत देखाउने बित्तिकै लपेट्न बन्द गर्नुहोस्।

! वेल्क्रो वा जिपले बच्चाको पाखुरालाई रोक्ने लपेट्ने कुरा वा र्‍यापहरू कहिल्यै प्रयोग नगर्नुहोस्।

! बच्चाको अनुहार र टाउको खुला राख्नका लागि बच्चालाई काँधभन्दा माथि नबेर्नुहोस्।

! चेतावनी

बच्चासँग सुत्ने सतह साझा गर्दा बाल्यकालमा अचानक र अप्रत्याशित मृत्युको जोखिम बढ्न सक्छ। यदि बच्चा बेरिएको छ भने बच्चासँग सुत्ने सतह साझा गर्नु विशेष गरी खतरनाक हुन्छ।

सुरक्षित सुताईका सिफारिसहरू

- ✓ बच्चालाई सधैं सुत्नको लागि उत्तानो राख्नुहोस्, घोप्टो पारेर वा छेउमा कहिल्यै नसुताउनुहोस्
- ✓ बच्चाको अनुहार र टाउको नढाकी राख्नुहोस्
- ✓ जन्मनु अघि र पछि बच्चालाई धुम्रपान मुक्त राख्नुहोस्
- ✓ दिउँसो र राती सुरक्षित सुत्ने वातावरण
- ✓ पहिलो ६ महिना सम्म आमाबाबु वा हेरचाहकर्ताको कोठामा बच्चालाई आफ्नै सुरक्षित सुत्ने ठाउँमा सुताउनुहोस्
- ✓ बच्चालाई स्तनपान गराउनुहोस्

0-3 महिना

3-6 महिना

रेड नोजले हामीले काम गर्ने, बस्ने र भ्रमण गर्ने भूमिहरूको परम्परागत मालिकहरूलाई मान्यता दिन्छ।

रेड नोज सुरक्षित सुताई सल्लाह केन्द्र
1300 998 698
(AEST/AEDT कार्यालय समयमा)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. सर्वाधिकार सुरक्षित।
प्रतिलिपि अधिकार सोधपुछको लागि यहाँ सम्पर्क गर्नुहोस्:
education@rednose.org.au

Safe Sleep Advice Hub

rednose.org.au

red nose saving little lives