# محفوظ طريقے سے لپيٹنا

چھوٹے بچوں کو محفوظ طریقے سے لپیٹنے کے لیے رابينما اصول

لپیٹنا ایک مفید طریقہ ہے جو بچوں کو اپنی کمر کے بل لیٹنے اور سونے میں مدد کرتا ہے۔ سائنسی مطالعات سے پته چلتا ہے که لپیٹنے سے چھوٹے بچوں پر سکون آور، نیند کو فروغ دینے والا اثر

مطالعات سے یته چلتا ہے که لیپٹنا زبادہ پائیدار نیند کو فروغ دیتا

لیپٹنے کا متبادل طریقہ شیرخوار کے لیے بنا ایک محفوظ سلیبنگ

محفوظ طریقے سے لپیٹنے کے فوائد

ہے اور اچانک بیداری کے تعدد کو کم کرتا ہے۔

ظاہر ہو سکتا ہے۔

بیگ استعمال کرنا ہے۔



#### rednose.org.au

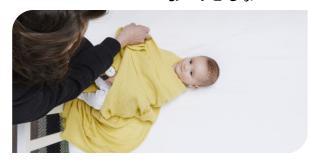
## اپنے بحے کو محفوظ طریقے سے کیسے لپیٹیں



بچے کو درمیان سے ہٹا کر (بائیں یا دائیں طرف) رکھیں جبکه لپیٹنے والے کپڑے کا اویری حصه کندھوں کی سطح پر ہو۔



بچے کے بازو کو سینے پر لیبٹیں اور لیبٹنے والے کیڑے کے چھوٹے حصے کو بچے کے بازو پر لائیں اور بچے کے نیچے مضبوطی سے گھسا دیں ۔



لپیٹنے والے کپڑے کے بڑے حصے کو ارد گرد لپیٹ کر لائیں اور بچے کے نیچے گھسا دیں۔



لپیٹنے والے کپڑے کے نچلے حصے کو بچے کے اوپر لائیں۔



لپیٹنے والے کپڑے کے نچلے حصے کو بچے کے نیچے تہه کر



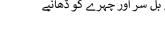
بچے کو ہمیشہ ان کی کمر کے بل سر اور چہرے کو ڈھانپے بغیر سلائیں۔

#### انتباه

پیٹ کے بل سونے سے طفولیت میں اچانک اور غیر متوقع موت کا خطرہ بڑھ جاتا سے (SUDI) اور اس سے لازماً بچنا چاہے۔ لپیٹے ہوئے بحے کو اپنے پیٹ کے بل سونے کے لیے لٹانا خاص طور پر خطرناک سے کیونکہ یہ انہیں محفوظ پوزیشن پر جانے سے

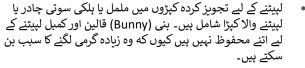
اگر آپ اپنے بحے کو لیپٹتے ہیں تو غور کریں که بچه اپنی نشوونما کے کس مرحلے پر ہے۔ تقریباً 3 ماہ کی عمر میں اضطراری طوریر بازو باہر نکالنے کا عمل ختم ہونے کے بعد بازوؤں کو آزاد چھوڑ دیں۔ زبادہ تر بحے آخر کار لیپٹے جانے کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں۔ لیپٹنے کا انداز بحے کی نشوونما کے مرحلے کے لیے موزوں ہونا

جیسے ہی بچے میں یه علامات ظاہر ہونے لگیں که وہ لڑھکنا شروع کر سکتا ہے، عام طور پر 4-3 ماہ کی عمر کے درمیان تو لپیٹنا بند کر دینا ضروری ہوتا ہے۔ لپیٹنے سے ایک ایسے بڑے بچے کے لیے واپس سونے کی پوزیشن میں آنے کے لیے رکاوٹ پیدا ہو سکتی ہے جو نیند کے دوران اپنے پیٹ کے بل مڑ گیا ہو۔



### صحت مند خوش اور محفوظ

#### محفوظ لپيڻنا



- لپیٹنے کے موثر ہونے کے لیے، لپیٹنے کا مضبوط لیکن زیادہ کسا ہوا نه
  ہونا ضروری ہے۔ ایسی تکنیکیں جو ٹانگوں کو سیدھا اور ملا کر
  کس کر لپیٹنے کا استعمال کرتی ہیں ان سے کولہے کی غیر معمولی
  نشوونما کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ لپیٹتے وقت کولہے اور سینے کی حدود
  کی توسیع کی گنجائش رکھیں۔
- ڈھیلا لپیٹنا خطرناک ہے کیونکہ اس سے بچے کا سر اور چہرہ ڈھک
   سکتا ہے۔
- ۔ لپیٹنے کی صورت میں بچوں کو زیادہ کپڑے نہیں پہنائے جانے چاہئیں، جیسے که گرم موسم میں صرف ایک بنیان اور نیپی استعمال کریں یا ٹھنڈے موسم میں نوزائیدہ بچے کے ہلکے سوٹ کا استعمال کریں۔
- بچے کی نشوونما کی عمر کے لحاظ سے لپیٹنے کی موزوں تکنیک
   کا استعمال کریں۔ لپیٹنا لپیٹنے میں بازوؤں کو شامل کر کے چھوٹے
   بچے کے لیے مورو (Moro) یا چونکا دینے والے اضطراری کیفیت کے
   اثرات کو کم کر سکتا ہے۔
- بڑے بچے کی اس کے نچلے جسم کو لپیٹ کر اپنی کمر کے بل رہنے میں مدد کریں لیکن خود کو سکون دینے کے لیے اس کے ہاتھ اور بازوؤں کو آزاد چھوڑ دیں۔
  - جیسے ہی بچے میں یه علامات ظاہر ہونے لگیں که وہ لڑھکنا شروع کر سکتے ہیں تو لپیٹنا بند کر دیں۔
- کبھی بھی ویلکرو یا زِپس کی حامل ایسی لپیٹنے والی چیزوں یا کپڑوں کا استعمال نه کریں جو بچے کے بازوؤں کی حرکت کو محدود کر دیں۔
- بچے کو کندھوں سے اوپر نه لپیٹیں تاکه بچے کا چہرہ اور سر کھلا ا رہے۔

#### انتباه

بچ کے ساتھ سونے کی جگہ کا اشتراک کرنا طفولیت میں اچانک غیر متوقع موت کا خطرہ بڑھا سکتا ہے۔ بچ کے ساتھ سونے کی جگہ کا اشتراک کرنا خاص طور پر خطرناک ہے اگر بچ کو لپیٹا گیا ہو۔

### محفوظ نیند کی سفارشات

- بچے کو سونے کے لیے پیٹ یا پہلو پر نہیں، ہمیشہ کمر کے بل لٹائیں
  - بچے کے چہرے اور سر کو کھلا رکھیں
  - پیدائش سے پہلے اور بعد میں بچے کو سگریٹ نوشی سے محفوظ رکھیں
    - رات دن محفوظ نیند کا ماحول
- بچے کو پہلے 6 مہینوں تک والدین یا نگہداشت فراہم کنندہ کے کمر مے میں ان کی اپنی نیند کی محفوظ جگہ پر سلائیں
  - بچے کو ماں کا دودھ پلائیں





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



