

محفوظ طریقے سے لیٹنا

چھوٹے بچوں کو محفوظ طریقے سے لیٹنے کے لیے
راہنما اصول



rednose.org.au

red
nose
saving little lives

محفوظ طریقے سے لیٹنے کے فوائد

- ✓ لیٹنا ایک مفید طریقہ ہے جو بچوں کو اپنی کمر کے بل لیٹنے اور سونے میں مدد کرتا ہے۔ سائنسی مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ لیٹنے سے چھوٹے بچوں پر سکون اور، نیند کو فروغ دینے والا اثر ظاہر ہو سکتا ہے۔
- ✓ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ لیٹنا زیادہ پائیدار نیند کو فروغ دیتا ہے اور اچانک بیداری کے تعدد کو کم کرتا ہے۔
- ✓ لیٹنے کا متبادل طریقہ شیرخوار کے لیے بنا ایک محفوظ سلیپنگ بیگ استعمال کرنا ہے۔

! انتباہ

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

اگر آپ اپنے بچے کو لیٹتے ہیں تو غور کریں کہ بچہ اپنی نشوونما کے کس مرحلے پر ہے۔ تقریباً 3 ماہ کی عمر میں اضطراری طور پر بازو باہر نکالنے کا عمل ختم ہونے کے بعد بازوؤں کو آزاد چھوڑ دیں۔ زیادہ تر بچے آخر کار لیٹے جانے کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں۔ لیٹنے کا انداز بچے کی نشوونما کے مرحلے کے لیے موزوں ہونا چاہیے۔

جیسے ہی بچے میں یہ علامات ظاہر ہونے لگیں کہ وہ لڑھکتا شروع کر سکتا ہے، عام طور پر 3-4 ماہ کی عمر کے درمیان تو لیٹنا بند کر دینا ضروری ہوتا ہے۔ لیٹنے 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۔

اپنے بچے کو محفوظ طریقے سے کیسے لیٹیں



1 بچے کو درمیان سے ہٹا کر (بائیں یا دائیں طرف) رکھیں جبکہ لیٹنے والے کپڑے کا اوپری حصہ کندھوں کی سطح پر ہو۔



2 بچے کے بازو کو سینے پر لیٹیں اور لیٹنے والے کپڑے کے چھوٹے حصے کو بچے کے بازو پر لائیں اور بچے کے نیچے مضبوطی سے گھسا دیں۔



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



4 لیٹنے والے کپڑے کے نیچے حصے کو بچے کے اوپر لائیں۔



5 لیٹنے والے کپڑے کے نیچے حصے کو بچے کے نیچے تہہ کر دیں۔



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

صحت مند خوش اور محفوظ

محفوظ لیٹنا

- لیٹنے کے لیے تجویز کردہ کپڑوں میں ململ یا ہلکی سوتی چادر یا لیٹنے والا کپڑا شامل ہیں۔ بنی (Bunny) قالین اور کمبل لیٹنے کے لیے اتنے محفوظ نہیں ہیں کیوں کہ وہ زیادہ گرمی لگنے کا سبب بن سکتے ہیں۔
- لیٹنے کے موثر ہونے کے لیے، لیٹنے کا مضبوط لیکن زیادہ کسا ہوا نہ ہونا ضروری ہے۔ ایسی تکنیکیں جو ٹانگوں کو سیدھا اور ملا کر کس کر لیٹنے کا استعمال کرتی ہیں ان سے کولہے کی غیر معمولی نشوونما کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ لیٹتے وقت کولہے اور سینے کی حدود کی توسیع کی گنجائش رکھیں۔
- ڈھیلا لیٹنا خطرناک ہے کیونکہ اس سے بچے کا سر اور چہرہ ڈھک سکتا ہے۔
- لیٹنے کی صورت میں بچوں کو زیادہ کپڑے نہیں پہنائے جانے چاہئیں، جیسے کہ گرم موسم میں صرف ایک بنیان اور نیبی استعمال کریں یا ٹھنڈے موسم میں نوزائیدہ بچے کے ہلکے سوٹ کا استعمال کریں۔
- بچے کی نشوونما کی عمر کے لحاظ سے لیٹنے کی موزوں تکنیک کا استعمال کریں۔ لیٹنا لیٹنے 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 یہ علامات ظاہر ہونے لگیں کہ وہ لڑھکنا شروع کر سکتے ہیں تو لیٹنا بند کر دیں۔
- کبھی بھی ویلکرو یا زیپس کی حامل ایسی لیٹنے والی چیزیں یا کپڑوں کا استعمال نہ کریں جو بچے کے بازوؤں کی حرکت کو محدود کر دیں۔
- بچے کو کندھوں سے اوپر نہ لیٹائیں تاکہ بچے کا چہرہ اور سر کھلا رہے۔

! انتباہ

بچے کے ساتھ سونے کی جگہ کا اشتراک کرنا طفولیت میں اچانک غیر متوقع موت کا خطرہ بڑھا سکتا ہے۔ بچے کے ساتھ سونے کی جگہ کا اشتراک کرنا خاص طور پر خطرناک ہے اگر بچے کو لیٹا 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 کمرے میں ان کی اپنی نیند کی محفوظ جگہ پر سلاٹیں
- ✓ 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 کھومتے ہیں۔

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

© Red Nose Limited 2022, 2020. 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