پیٹ کے بل لیٹنے کا وقت

تمام بچوں کے لیے پیدائش کے وقت سے

بچوں کے لیے نگرانی یافتہ پیٹ کے بل لیٹنے کا وقت کیوں اہم ہے

red nose
saving little lives

Safe Sleep Advice Hub

rednose.org.au

فرش پر پیٹ کے بل کھیلنا

- میں ایک آرام دہ مضبوط میٹریس یا بنی (bunny) قالین پر کھیلنا پسند کرتا ہوں
- میری بغلوں اور سینے کے نیچے ایک تہہ شدہ تولیہ یا کپڑے کی نیپی مجھے مزید سہارا دے گی (براہ کرم مجھے میری کمر کے بل سونے کے لیے لٹانے سے پہلے تولیہ ہٹا دیں)
- اگر مجھے اپنی کہنیوں پر سہارا دیا جائے تو میں آسانی سے اپنا سر اٹھا سکتا ہوں
- ! مجھے کبھی بھی اپنے پیٹ پر تنہا یا بغیر نگرانی کے مت چھوڑیں، کیونکہ اگر میں سو جاتا ہوں یا ہوا کے راستے ڈھک جاتے ہیں تو یہ بات خطرناک ہے

آسان آغاز

مجھے اپنے جسم کے ان حصوں پر اٹھائیں...

پیٹ کے بل لیٹنے کا وقت میرے لیے اچھا ہے کیونکہ...

- میری گردن، کندھے، بازو اور کمر کے پٹھے مضبوط ہو جائیں گے۔ میں ان پٹھوں کو گھومنے پھرنے کے لیے استعمال کرتا ہوں
- میں دنیا کو مختلف زاویوں سے دیکھ سکتا ہوں، جس سے میرے دماغ کی نشوونما میں مدد ملتی ہے
- یہ مجھے سر پر فلیٹ جگہ بننے سے بھی روکتا ہے

میرے پیدا ہوتے ہی...

- جب میں جاگ رہا ہوں، زیادہ تھکا ہوا یا بھوکا نہ ہوں تو نگرانی یافتہ پیٹ کے بل لیٹنے کا وقت شروع کروا دیں
- دن کے دوران جب میں جاگ رہا ہوں تو کثرت سے نگرانی یافتہ پیٹ کے بل لیٹنے کا وقت فراہم کریں
- مجھے سونے کے لیے اپنی کمر (پیٹھ) کے بل لٹائیں

شروع میں ہو سکتا کہ میں...

- بے چین ہوں
- کھیل کے وقت میں صرف ایک یا دو منٹ تک اپنے پیٹ پر رہنے کے قابل ہوں

! یاد رکھیں

والدین اور نگہداشت کنندگان اکثر بہت تھکے ہوئے ہوتے ہیں اور دن میں آسانی سے سو سکتے ہیں۔ اگر ہم میں سے کسی کو نیند آنے لگے تو مجھے اپنی نیند کی محفوظ جگہ پر لٹانے کو یقینی بنائیں

کوشش کبھی ترک نہ کریں!

اگر میں دن میں چند بار مشق کروں تو میں بہتر ہو جاؤں گا

مجھے اکیلا مت چھوڑیں!

مجھے آپ کا چہرہ دیکھنا اچھا لگتا ہے، اس لیے جھک کر میرے قریب آئیں، مجھ سے بات کریں اور گائیں یا کھلونا لے کر میرے ساتھ کھیلیں

پیٹ کے بل لیٹنے کا وقت

یاد رکھیں

- واپس سونا
- پیٹ کے بل لیٹ کر کھیلنا
- دنیا کو دیکھنے کے لیے بیٹھنا

کیا آپ کو مزید مشورے کی ضرورت ہے؟

یاد رکھیں کہ یہ ایک عام سی بات ہے کہ آپ کا بچہ پیٹ کے بل لیٹنے کے وقت کو شروع کرنے میں مشکل محسوس کرے...

اگر آپ فکر مند رہتے ہیں یا درج ذیل میں سے کسی بات کے بارے میں آپ کو تشویش ہے، تو براہ کرم اپنے جی پی (GP)، زچہ، بچہ اور فیملی ہیلتھ نرس، ماہر اطفال یا بچوں کے فزیو تھراپسٹ سے طبی مشورہ لیں:

- آپ کا بچہ چھ سے آٹھ ہفتوں کی عمر کے بعد بھی پیٹ کے بل لیٹنے کے وقت میں کوئی بہتری نہیں لا پا رہا
- آپ کا بچہ بہت سختی یا ڈھیلاپن محسوس کرتا ہے
- اگر آپ کا بچہ چھ ہفتے کا ہے اور آنکھ نہیں ملا رہا یا کھلونوں پر توجہ نہیں دے رہا
- اگر آپ کے بچے کا سر غلط شکل اختیار کرتا جا رہا ہے یا وہ سر کو ایک طرف رکھنے کو بہت زیادہ ترجیح دے رہا ہے
- اگر آپ کا بچہ اپنے جسم کے دونوں اطراف یکساں حرکت نہیں کر رہا

کلیدی حکمت عملیاں

پیٹ کے بل کھیلنے کے وقت کے پُرلطف اور کامیاب ہونے کو یقینی بنانے کے لیے:

- ✓ ایک آرام دہ وقت کا انتخاب کریں جب آپ کا بچہ جاگ رہا ہو، مثلاً نیپی بدلنے کے بعد، نہانے یا سونے وقت
- ✓ پیٹ کی مختلف پوزیشنیں آزمائیں
- ✓ اپنے بچے کے ساتھ تعامل کریں، مثلاً بات کرنا، گانا، موسیقی کے کھلونے یا بناوٹ والے کھلونوں سے کھیلنا
- ! پیٹ کے بل لیٹنے کے وقت کے دوران اپنے بچے کو کبھی بھی تنہا یا بغیر نگرانی کے مت چھوڑیں

یاد رکھنے کے لیے اہم نکات

- ✓ پیٹ کے بل لیٹنے کے وقت سے بچے کی گردن، کندھے اور کمر کے پٹھوں کو مضبوط بنانے میں مدد ملتی ہے
- ✓ پیٹ کے بل لیٹنے کے وقت سے بچے کے سر کی شکل کی حفاظت میں مدد ملتی ہے
- ✓ یہ سفارش کی جاتی ہے کہ آپ پیدائش سے ہی پیٹ کے بل لیٹنے کا وقت شروع کروا دیں اور اسکی باقاعدگی سے مشق کروائیں۔
- ✓ یہ عام سی بات ہے کہ بچوں کے لیے پیٹ کے بل لیٹنے کا وقت شروع کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اس سے مزید لطف اندوز ہونے اور اس میں بہتری لانے میں ان کی مدد کے لیے درج کردہ مختلف حالتوں اور تجاویز کا استعمال کریں
- ✓ بڑے سر والے بچے یا جو قبل از وقت پیدا ہوجاتے ہیں وہ اکثر پیٹ کے بل لیٹنے کے وقت کچھ زیادہ مشکل محسوس کرتے ہیں اور اس میں بہتری لانے کے لیے انہیں زیادہ وقت درکار ہو سکتا ہے۔ مشق کامل بناتی ہے!
- ! آپ کو ہمیشہ اپنے بچے کی نگرانی کرنی چاہیے جب وہ اپنے پیٹ کے بل لیٹے ہوں اور پیٹ کے بل لیٹنے کے وقت چاہے وہ کسی بھی حالت میں ہوں

میں پیٹ کی دوسری پوزیشنوں سے بھی لطف اندوز ہوتا ہوں

جب میں 2-3 ماہ کا ہوں تو میں...

- سر اٹھا کر ادھر ادھر دیکھ سکتا ہوں
- 10-15 منٹ تک اپنے پیٹ کے بل رہ سکتا ہوں

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

red nose
saving little lives