

بچوں کے ساتھ سونا

red
nose
saving little lives



rednose.org.au



بچوں کے ساتھ سونے سے مراد والدین کا اپنے بچوں کو سونے کے لیے اپنے ساتھ بیڈ پر لانا ہے۔

بچے کے سونے کے لیے سب سے محفوظ جگہ ان کی اپنی محفوظ نیند کی جگہ ہے۔ Red Nose ساتھ سونے (نیند کی جگہ کا اشتراک کرنے) کی سفارش نہیں کرتی؛ تاہم، ہم تسلیم کرتے ہیں کہ کچھ والدین بچوں کے ساتھ سونے کا انتخاب کرتے ہیں جبکہ دوسرے خود کو غیر ارادی طور پر بچوں کے ساتھ سوتے ہوئے پا سکتے ہیں۔ اگر آپ بچوں کے ساتھ سونے کا انتخاب کرتے ہیں، تو یہ جاننا ضروری ہے کہ اس سے منسلکہ خطرات کو کیسے کم کیا جائے، کیونکہ کچھ حالات ایسے ہوتے ہیں جہاں اپنے بچے کے ساتھ سونا خاص طور پر خطرناک ہو سکتا ہے۔ یہ گائیڈ مدد کر سکتی ہے۔

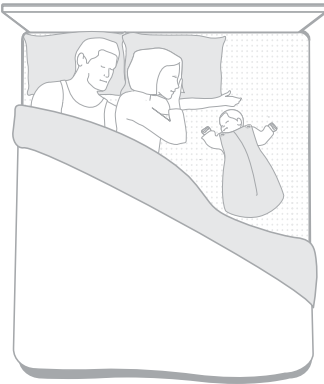
✓ خطرات کو کم کرنے کے لیے ان تجاویز پر عمل کریں

✓ سونے کے لیے بچے کو ہمیشہ کمر کے بل لٹائیں

✓ بچے کے سونے کے لیے نیند کی ایک واضح جگہ بنائیں

✓ اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچے کا چہرہ اور سر کھلا رہے

✓ لمبے بالوں کو باندھ لیں اور دانت درد کے لیے استعمال ہونے والے پاروں سمیت تمام زیورات اتار دیں



✓ اس بات کو یقینی بنائیں کہ میٹریس مضبوط اور ہموار ہو

✓ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے بستر اور چادریں بچے کے چہرے کو نہ ڈھانپ پائیں

✓ اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچہ بیڈ سے نہ گر سکتا ہو

✓ بچے کو والدین میں سے کسی ایک کے پہلو میں لٹائیں۔ کبھی کبھی دو بالغوں کے بیچ میں یا دوسرے بچوں یا پالتو جانوروں کے ساتھ نہ لٹائیں

✓ بیڈ کو دیوار سے ہٹا دیں۔ تاکہ بچہ بیڈ اور دیوار کے درمیان پھنس نہ سکے

✓ تکیوں کو بچے کے سونے کی جگہ سے دور رکھیں

✓ ایک محفوظ سلیپنگ بیگ استعمال کریں جس میں پڈ نہ ہو اور بچے کے بازو باہر رکھنے کی جگہ ہو۔ بچے کو نہ لپیٹیں نہ ہی کپڑے میں مقید کریں

✗ بچے کے ساتھ کب نہیں سونا

چند حالات میں، بچے کے ساتھ سونا بچے کے لیے بہت خطرناک ہو سکتا ہے۔

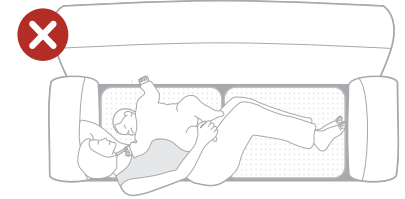
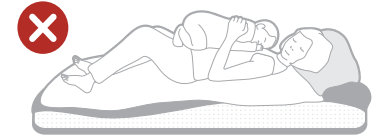
✗ آپ بہت زیادہ تھکے ہوئے ہوں یا بیمار ہوں
✗ آپ یا آپ کے پارٹنر نے حال ہی میں شراب نوشی کی ہو

✗ آپ یا آپ کے پارٹنر نے کوئی ایسی دوائیں لی ہیں جن سے آپ غنودگی یا کم آگاہی محسوس کرتے ہوں

✗ آپ یا آپ کا پارٹنر سگریٹ نوشی کرتے ہوں، چاہے آپ سونے کے کمرے میں سگریٹ نہ پیٹے ہوں

✗ بچہ قبل از وقت پیدا ہوا ہو یا اپنی حمل کی عمر کے اعتبار سے چھوٹا ہو۔

بچے کے ساتھ سونے کی یہ ہوزیشنیں بہت غیر محفوظ ہیں اور ان سے بچنا چاہیے



Red Nose ان زمینوں کے روایتی مالکان کو تسلیم کرتی ہے جہاں ہم کام کرتے ہیں، رہتے ہیں اور گھومتے ہیں۔

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

red
nose
saving little lives