

# محفوظ نیند

شیرخوار بچوں کی اچانک موت کے خطرے کو کم کرنے کے لیے اپنے بچے کو محفوظ طریقے سے کیسے سلائیں۔

0-12 ماہ کے تمام بچوں کے لیے



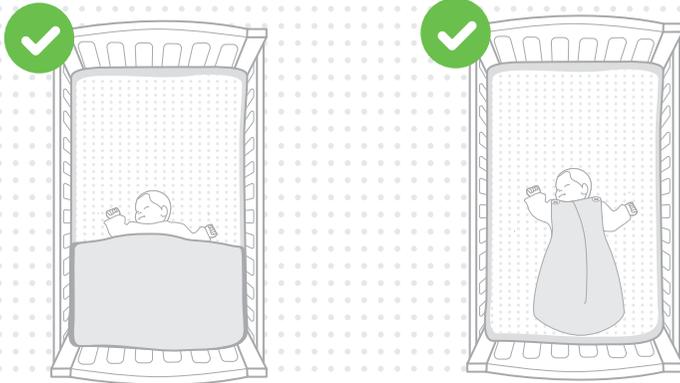
0-12 ماہ کے تمام بچوں کے لیے، Red Nose شیرخوار بچوں کی اچانک موت کے خطرے کو کم کرنے کے لیے چھ اہم اقدامات کی سفارش کرتی ہے۔

1 بچے کو ہمیشہ کمر کے بل سونے کے لیے لٹائیں۔

بچے کو کمر کے بل سونے کے لیے لٹانا ان کی ہوا کی نالی کو صاف رکھنے میں مدد کرتا ہے اور ان کی حفاظتی اضطراریت کے کام کرنے کو یقینی بناتا ہے۔ کمر کے بل سونے سے دم گھٹنے، زیادہ گرمی لگنے اور گلا گھٹنے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

2 بچے کے چہرے اور سر کو ڈھانپ کر نہ رکھیں۔

بچے اپنے چہرے اور سر کے ذریعے اپنے درجہ حرارت کو کنٹرول کرتے ہیں، لہذا نیند کے دوران بچے کے چہرے اور سر کو ڈھانپ کر نہ رکھنے سے زیادہ گرمی لگنے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس سے ان کی ہوا کی نالی کو صاف رکھنے میں بھی مدد ملتی ہے جس سے دم گھٹنے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔



3 پیدائش سے پہلے اور بعد میں بچے کو سگریٹ نوشی سے محفوظ رکھیں۔

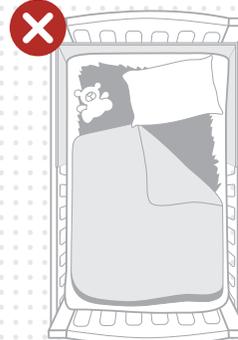
حمل کے دوران اور بچے کی پیدائش کے بعد اس کے آس پاس سگریٹ نوشی سے شیرخوار بچوں کی اچانک موت کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس میں کسی دوسرے فرد کا سگریٹ نوشی کرنا شامل ہے۔

اگر آپ یا آپ کا پارٹنر سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو بچے کے آس پاس اور جہاں بچہ سوتا ہے وہاں کبھی سگریٹ نہ پیئیں۔

سگریٹ نوشی چھوڑنے میں مفت مدد کے لیے Quitline کو 13 78 48 پر کال کریں۔

کوئی نرم سطحیں یا بھاری اشیاء نہ رکھیں

کوٹ میں کوئی نرم چیز استعمال نہ کریں۔ سونے کی جگہ میں نرم چیزیں خطرناک ہوتی ہیں اور دم گھٹنے اور زیادہ گرمی لگنے کا خطرہ بڑھا دیتی ہیں۔



نرم لحاف یا ڈھیلے کمبل

تکیے

کوٹ کا ممبر

اون

ٹیڈی جیسے نرم کھلونے

## 6 بچے کو ماں کا دودھ پلائیں۔

ماں کا دودھ پلانے سے شیرخوار بچوں کی اچانک موت کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

## 4 رات اور دن میں نیند کا محفوظ ماحول۔

بچے کے سونے کے لیے سب سے محفوظ جگہ ان کی اپنی محفوظ جگہ ہے، جس میں ایک محفوظ میٹریس اور محفوظ چادر ہو۔

بچے کو سونے کے لیے ہمیشہ کمر کے بل لٹانا چاہیے، اس کے پاؤں پنگوڑے یا کوٹ کی نچلی جانب ہوں۔

### • محفوظ کوٹ

آسٹریلوی معیار AS/NZS 2172:2003 پر پورا اترتا ہے۔

### • محفوظ میٹریس

مضبوط، ہموار، آپ کے محفوظ کوٹ کے لیے صحیح سائز والا، آسٹریلوی رضاکارانہ معیار پر پورا اترتا ہے (AS/NZS 8811.1:2013)۔

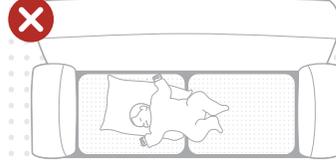
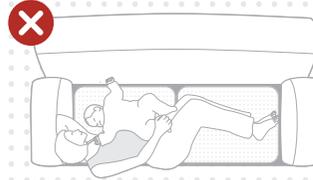
### • محفوظ چادر

کم وزن چادر، جو مضبوطی سے اندر دھنسی ہو اور جسے صرف سینے تک کھینچا جا سکتا ہو۔

### • محفوظ سلپنگ بیگ

گردن اور سینے پر اچھی طرح سے فٹ ہوتا ہو، بچے کے بازو باہر ہوں، اور کوئی ہڈ نہ ہو۔

## ✗ غیر محفوظ سونے کی جگہیں۔

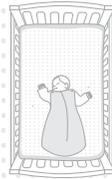
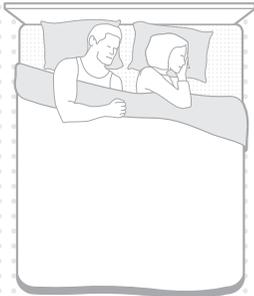


## 5 بچے کو پہلے 6 مہینوں تک والد/والدہ یا نگہداشت فراہم کنندہ کے کمرے میں ان کی اپنی محفوظ جگہ پر سلائیں\*

بچے کے سونے کے لیے سب سے محفوظ جگہ ان کی اپنی محفوظ جگہ ہے، پہلے 6 ماہ کے لیے یہ جگہ اسی کمرے میں ہوتی ہے جس میں اس کے والد/والدہ یا بالغ نگہداشت فراہم کنندہ رہتے ہوں۔

\* بچے کے ساتھ سونے سے متعلق خطرے کو کم کرنے کی معلومات کے لیے ملاحظہ کریں: [rednose.org.au/cosleeping](http://rednose.org.au/cosleeping)

\*\* پنگوڑے کے استعمال کے بارے میں معلومات کے لیے ملاحظہ کریں: [redno.se/bassinetsinfo](http://redno.se/bassinetsinfo)



[rednose.org.au](http://rednose.org.au)



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](mailto:education@rednose.org.au)  
[rednose.org.au/safesleep](http://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](mailto:education@rednose.org.au)

**red nose**  
saving little lives