

**red
nose**
saving little lives

सुरक्षित तरीके से लपेटना

छोटे बच्चों को सुरक्षित तरीके से
लपेटने के लिए दिशा-निर्देश



स्वस्थ, सुखी और सुरक्षित

सुरक्षित तरीके से लपेटने के लाभ

- लपेटना एक उपयोगी तरीका होता है जो बच्चों को व्यवस्थित करने और उन्हें पीठ के बल सोने में मदद देता है। वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चला है कि लपेटने से छोटे बच्चों में शांति और नींद को बढ़ावा देने वाला प्रभाव पैदा हो सकता है।
- ध्ययनों से पता चला है कि लपेटने से और अधिक लगातार बनी रहने वाली नींद को बढ़ावा मिलता है और यह सहजता से नींद से जगने की आवृत्ति को कम कर सकता है।
- लपेटने के एक विकल्प के रूप में शिशुओं के लिए एक सुरक्षित स्लीपिंग बैग का उपयोग किया जा सकता है।

चेतावनी



पेट के बल सोने से शैश्वावस्था में अचानक और अप्रत्याशित मृत्यु (एसयूडीआई) का खतरा बढ़ जाता है और इससे वर्जन किया जाना चाहिए। सोने के लिए लपेटकर रखे हुए बच्चे को पेट के बल सुलाना विशेष-रूप से खतरनाक होता है क्योंकि यह उसे एक सुरक्षित अवस्थिति में पलटने से रोक सकता है।

अगर आप अपने बच्चे को कपड़े में लपेटकर सुलाती हैं, तो बच्चे की विकास की स्थिति पर विचार करें। 3 महीनों में जब अचानक से चौंक जाने की अनैच्छिक प्रतिक्रिया गायब हो जाती है, तो हाथों को खुला छोड़ दें। अधिकांश बच्चे आखिर में लपेटे जाने का विरोध करते हैं। लपेटने की शैली बच्चे के विकास के चरण के लिए उपयुक्त होनी चाहिए। यह आवश्यक है कि जैसे ही बच्चा रोल करने की क्षमता दिखाना शुरू कर देता है, जोकि सामान्यतः 4-6 महीने के बीच होता है, उसे लपेटना बंद कर दिया जाए। बड़े बच्चे को कपड़े में लपेटना उसे नींद के दौरान पेट के बल से पीठ के बल पर वापिस सोने की स्थिति में लौटने से रोक सकता है।

अपने बच्चे को सुरक्षित तरीके से कपड़े में कैसे लपेटें



1

शिशु को मध्य स्थिति से बाएं या दाएं कपड़े के ऊपर रखें और कपड़े का ऊपरी भाग शिशु के कंधे के स्तर पर हो।



2

शिशु की बाहों को सीने के ऊपर मोड़ें और कपड़े के छोटे भाग को शिशु की बांह के पार लाकर शिशु के नीचे (पीठ की तरफ) मजबूती से लगाएँ।



3

कपड़े के बड़े हिस्से को पार लाकर शिशु के नीचे (पीठ की तरफ) लगाएं।



4

कपड़े का निचला हिस्सा शिशु के पेट के ऊपर लाएं।



5

कपड़े का निचला हिस्सा शिशु के नीचे (पीठ की तरफ) मोड़ें।



6

शिशु को हमेशा खुले सिर और चेहरे के साथ उसकी पीठ के बल सुलाएँ।

सुरिखत तरीके से लपेटना

- सुलाने के लिए लपेटने के अनुशंसित कपड़ों में मलमल या हल्की सूती चादर या रैप शामिल हैं। बन्नी रग्स और कंबल उतनी सुरिखत नहीं होती हैं क्योंकि वे अत्यधिक गर्मी पैदा कर सकती हैं।
- लपेटकर सुलाना प्रभावी होने के लिए कपड़े को सख्ती से लपेटना चाहिए पर इसे बहुत अधिक सख्त भी नहीं होना चाहिए। लपेटने की जिन तकनीकों में पैरों को साथ में और बिल्कुल सीधे सख्ती के साथ बाँधा जाता है, उनका संबंध कूल्हों के असामान्य विकास में वृद्धि के प्रकरणों के साथ किया गया है। ढीले से लपेटना भी खतरनाक हो सकता है क्योंकि ये बच्चे के सिर और चेहरे को ढक सकता है।
- शिशु को कंधे से ऊपर न लपेटें जिससे शिशु का चेहरा और सिर ढक सकता है। लपटते समय कूल्हे और छाती को हिलाने-डुलाने के लिए स्थान रखें।
- कपड़ों में लपेटने के अंदर शिशु को बहुत ज्यादा कपड़े नहीं पहनाए जाने चाहिए, उदाहरण के लिए, गर्म मौसम में बस एक बनियान या नैप्पी ही पहनाएं या ठंड के मौसम में हल्का ग्री सूट पहनाएं।
- शिशु की विकासात्मक आयु के लिए उपयुक्त लपेटने की तकनीक का प्रयोग करें। कम वय के छोटे शिशु में मोरो या स्टार्टल रिफ्लेक्स के प्रभाव को कम करने के लिए रैप में बाहें भी शामिल करें।
- अधिक आयु के बड़े शिशु के लिए अपने-आप को सहज करने में मदद देने के लिए उसके निचले शरीर को लपेटें, लेकिन बाँहों और हाथों को खुला छोड़ दें।
- जैसे ही शिशु रोल कर पाने की क्षमता दिखाना शुरू करता है, उसे लपेट कर न सुलाएँ।



0-3 महीने



3-6 महीने

चेतावनी



शिशु के साथ एक ही सतह पर सोने से शैश्वावस्था में अचानक अप्रत्याशित मृत्यु होने का खतरा बढ़ जाता है। अगर शिशु को कपड़ों में लपेट कर सुलाया गया हो, तो सोने के लिए एक ही सतह को साझा करना विशेष-रूप से खतरनाक होता है।

सुरिक्त तरीके से सुलाने के लिए सँस्तुतियाँ

- ✓ जन्म से ही बच्चे को पीठ के बल सुलाएं, पेट के बल नहीं
- ✓ बच्चे को सुलाते समय सिर और चेहरे को ढकें नहीं
- ✓ जन्म से पहले और जन्म के बाद बच्चे को धूम्रपान से मुक्त रखें
- ✓ बच्चे को सोने के लिए दिन-रात एक सुरिक्त माहौल उपलब्ध कराएँ
- ✓ जीवन के पहले छह से बारह महीनों में बच्चे को अपने खुद के एक सुरिक्त सोने के स्थान में एक वयस्क देखभाल-प्रदाता के कमरे में सुलाएँ
- ✓ बच्चे को स्तनपान कराएँ

**red
nose**
saving little lives

और अधिक जानकारी के लिए Red Nose जानकारी कथन देखें: 'शिशुओं को लपेटना' या अपनी दाई, बाल और परिवार स्वास्थ्य नर्स या डॉक्टर से बात करें; Red Nose से संपर्क करें

1300 308 307 | rednose.com.au

education@rednose.com.au

