सुरक्षित रूप से लपेटना

छोटे बच्चों को सुरक्षित रूप से लपेटने के दिशानिर्देश

rednose.org.au

सुरक्षित रूप से लपेटने के लाभ

- लपेटना शिशुओं को टिकने और उनकी पीठ के बल सोने में मदद करने का एक उपयोगी तरीका है। वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चला है कि लपेटने से छोटे बच्चों पर शांत करने , नींद को बढ़ावा देने वाला प्रभाव पड़ सकता है।
- अध्ययनों से पता चला है कि लपेटने से अधिक देर तक नींद बने रहने में मदद मिल सकती है और अचानक जागने की बारम्बारता कम हो सकती है
- लपेटने का एक विकल्प सुरक्षित शिशु स्लीपिंग बैग का उपयोग करना है।

! चेतावनी

पेट के बल सोने से शिशु में अचानक और अप्रत्याशित मृत्यु (SUDI) का खतरा बढ़ जाता है और इससे बचना चाहिए। लिपटे हुए बच्चे को पेट के बल सुलाना विशेष रूप से खतरनाक होता है क्योंकि यह उन्हें सुरक्षित अवस्था में जाने से रोकता है।

यदि आप अपने बच्चे को लपेटते हैं, तो बच्चे के विकास के स्तर पर ध्यान दें। लगभग 3 महीने में जब स्टार्टल रिफ्लेक्स ख़त्म हो जाए तो हाथ खुले छोड़ दें। अधिकांश बच्चे अंततः लपेटे जाने का विरोध करते हैं। लपेटने की शैली शिशु के विकासात्मक चरण के लिए ठीक होनी चाहिए।

जैसे ही बच्चा करवट लेना शुरू करता दिखाई दे जो कि आमतौर पर 3-4 महीने के बीच होता है तो बच्चे को लपेटना बंद कर देना चाहिए। लपेटने से सोते हुए करवट लेकर पेट के बल हो जाने से बड़ा बच्चा दोबारा पीठ के बल नहीं हो पाता।

अपने बच्चे को सुरक्षित रूप से कैसे लपेटें

1 बच्चे को किनारे पर लिटाएं ((बाएं या दाएं) और रैप के ऊपरी भाग को कंधे के बराबर लगाएं।

2 बच्चे की बांह को छाती के ऊपर रखें और रैप के छोटे हिस्से को बच्चे की बांह के आर-पार लाएं और बच्चे के नीचे मजबूती से दबा दें।

3 रैप का बड़ा हिस्सा सामने लाएं और बच्चे के नीचे दबा दें।

4 रैप के निचले हिस्से को बच्चे के ऊपर लाएं।

5 रैप के निचले हिस्से को बच्चे के नीचे मोड़ें।

6 बच्चे को हमेशा पीठ के बल सुलाएं और सिर और चेहरा खुला रखें।

स्वस्थ खुश और सुरक्षित

सुरक्षित लपेटना

- लपेटने के लिए सुझाए गए कपड़ों में मलमल या हल्की सूती चादर या रैप शामिल है। बन्नी रग्स और कंबल लपेटने के लिए उतने सुरक्षित नहीं हैं क्योंकि वे अधिक गर्मी पैदा कर सकते हैं।
- रैपिंग को प्रभावी बनाने के लिए, रैप को अच्छे से लपेटा होना चाहिए लेकिन बहुत कस कर नहीं होना चाहिए। ऐसी तकनीकें जिनमें टांगों को सीधे और साथ में करके टाइट रैपिंग का उपयोग किया जाता है, कूल्हे के असामान्य विकास के जोखिम को बढ़ाती हैं। लपेटते समय कूल्हे और छाती को फैलने की जगह दें।
- ढीले रैप खतरनाक होते हैं क्योंकि वे बच्चे के सिर और चेहरे को ढक सकते हैं।
- शिशुओं को रैप के नीचे बहुत अधिक कपड़े नहीं पहनाए जाने चाहिए, उदाहरण के लिए, गर्म मौसम में केवल एक बनियान और लंगोट का उपयोग करें या ठंडे मौसम में हल्के ग्रो सूट पहनाएं।
- बच्चे के विकास की उम्र के लिए उपयुक्त रैपिंग तकनीक का उपयोग करें। रैपिंग में बाहों को लपेट कर छोटे बच्चे के लिए मोरो या स्टार्टल रिफ्लेक्स (डर कर दोनों हाथ फैलाना) के प्रभाव को कम किया जा सकता है।
- बड़े बच्चे के शरीर के निचले हिस्से को लपेट कर उसकी पीठ पर रहने में मदद करें लेकिन उनके हाथों और बाहों को आराम महसूस करने के लिए खुला छोड़ दें।

! जैसे ही शिशु में ऐसा लगने लगे कि वह पलटना शुरू कर सकता है, उसे लपेटना बंद कर दें।

! कभी भी ऐसे स्वैडल्स या रैप्स का उपयोग न करें जो बच्चे की बाहों को वेल्क्रो या ज़िप से बांधते हों।

! बच्चे को कंधों से ऊपर न लपेटें ताकि बच्चे का चेहरा और सिर खुला रहे।

! चेतावनी

बच्चे के साथ एक ही जगह पर सोने से शैशवावस्था में अचानक अप्रत्याशित मृत्यु का खतरा बढ़ सकता है। यदि शिशु को लपेटा गया हो तो शिशु के साथ एक ही जगह पर साथ सोना विशेष रूप से खतरनाक होता है।

सुरक्षित नींद के लिए सुझाव

- ✓ बच्चे को हमेशा पीठ के बल सुलाएं, कभी भी पेट या बाजू पर नहीं
- ✓ बच्चे के चेहरे और सिर को खुला रखें
- ✓ जन्म से पहले और बाद में शिशु को धूम्रपान मुक्त रखें
- ✓ रात और दिन सुरक्षित नींद का माहौल
- ✓ पहले 6 महीनों के लिए माता-पिता या देखभाल करने वाले के कमरे में बच्चे को अपने सुरक्षित सोने के स्थान पर सुलाएं
- ✓ स्तनपान लेने वाला बच्चा

0-3 महीने

3-6 महीने

रेड नोज़ उस भूमि के पारंपरिक मालिकों को अभिस्वीकार करता है जहाँ हम काम करते हैं, रहते हैं और यात्रा करते हैं।

रेड नोज़ सुरक्षित नींद परामर्श केंद्र (सेफ स्लीप एडवाइस हब)
1300 998 698
(एईएसटी/एईडीटी व्यावसायिक घंटों के दौरान)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. सर्वाधिकार सुरक्षित।
कॉपीराइट पूछताछ के लिए संपर्क करें: education@rednose.org.au

Safe Sleep Advice Hub

rednose.org.au

red nose
saving little lives