

## زیادہ محفوظ انداز میں سونا

### بستر پر موت کے خطرات کو کم کرنا

آپ کے بچہ کے لئے ابتدائی چھ مہینوں میں اس کے سونے کے لئے آپ کے کمرے میں ایک چارپائی سب سے محفوظ جگہ ہے۔ چارپائی کو صاف ستھرا رکھیں اور پلاسٹک شیٹ نہ استعمال کریں۔ بچوں کو زیادہ گرمی لگ سکتی ہے، اس لئے کمرہ کو 16-20°C کے درمیان رکھیں۔ اپنے بچہ کے ایک سال کا ہونے تک رضائی، لحاف یا تکیہ نہ استعمال کریں اور گرم پانی کی بوتل یا برقی کمبل کبھی نہ استعمال کریں۔ اپنے بچہ کو ہمیشہ 'پیر پائتائے کی جانب' کی پوزیشن میں رکھیں، جس میں ان کا پیر چارپائی کے پائتائے کی طرف ہو تاکہ وہ نیچے ہو کر اپنے کمبل کے اندر نہ آجائیں۔

سوائے اس کے کہ آپ کے طبی پیشہ ور فرد نے آپ سے کچھ الگ کرنے کے لئے کہا ہو، ہمیشہ اپنے بچہ کو اس کی پیٹھ کے بل سلائیں۔ اپنے بچہ کو تکیہ، صوفہ یا کرسی پر ٹیک لگا کر کبھی نہ سونے دیں، اور کسی کو اپنے بچہ کی دیکھ بھال کرتے وقت سونے نہ دیں۔

یاد رکھیں - گھر کو دھوئیں سے پاک رکھیں۔

مزید صلاح یا تعاون کے لئے آپ اپنے معائنہ کار صحت سے یا جی پی سے رابطہ کر سکتے ہیں یا لالابائی ٹرسٹ (Lullaby Trust)، (سابقہ FSID) سے رابطہ کریں 0808 802 6869، [www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)

### معائنہ کار صحت کہتا ہے

زندگی کے ابتدائی چھ مہینوں کے دوران آپ کے بچہ کے سونے کے لئے سب سے محفوظ جگہ آپ کے کمرے میں ایک چارپائی ہے۔ اگر آپ بچہ کو اپنے بستر پر سلانے کا فیصلہ کرتی ہیں تو یقینی بنائیں کہ آپ یا آپ کے پارٹنر نے کوئی ایسی دوا، منشیات یا الکحل نہ لی ہو جو آپ کو معمول سے زیادہ تیز نیند میں ڈال دے۔ موٹا ہونا خطرات کو بڑھا سکتا ہے۔ یاد رکھیں، اگر آپ یا آپ کا پارٹنر تمباکو نوشی کرتے ہیں تو ان کی صحت کو زیادہ بڑا طبی خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ بہر حال، آپ کے بغل میں سونے سے آپ کے بچہ کو زیادہ گرمی ہوگی، اس لئے اگر وہ گہری نیند سوجائیں تو وہ بہت گرم ہو سکتا ہے۔ اپنے بچہ کو اپنے بستر پر سلانا کبھی خطرے سے خالی نہیں ہوتا۔

### چیٹے سر کا سنڈروم

چیٹے سر کا سنڈروم رحم میں پیش آ سکتا ہے یا کسی بچہ کے ایک پوزیشن میں سونے، ٹیک لگانے یا کھیلنے سے ہو سکتا ہے۔

بہت سے بچے جب چند مہینے کے ہوتے ہیں تو ان کے سر، عام طور پر اپنی پیٹھ کے بل سونے کی وجہ سے، چیٹے ہو جاتے ہیں۔ FHS جب بچہ کے سر کا پچھلا حصہ یا اس کا ایک کنارہ لمبی مدت تک سخت گدے پر رکھا جاتا ہے تو یہ بالآخر کھوپڑی کی نرم ہڈی کو چپٹا ہونے پر مجبور کر دیتا ہے۔

یہ اکثر وقت گزرنے کے ساتھ خود ٹھیک ہو جاتا ہے اور عام طور پر فکر کی بات نہیں ہوتی۔

### ایک

اپنے بچہ کو سونے کے لئے ہمیشہ 'پیٹھ کے بل سونا' اور 'پیر پائتائے کی جانب' کی پوزیشن میں رکھیں۔

### دو

بچے اپنا درجہ حرارت متوازن رکھنے میں اچھے نہیں ہوتے، اس لئے یقینی بنائیں کہ وہ بہت زیادہ گرم یا بہت زیادہ ٹھنڈے نہ ہوں۔

### تین

ابتدائی چھ مہینوں تک اپنے بچہ کی چارپائی اپنے کمرے میں رکھیں۔