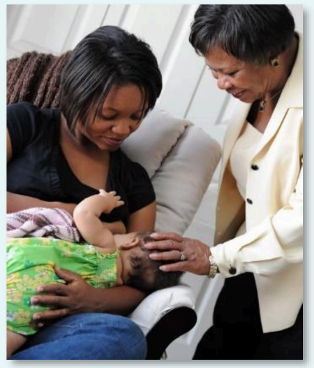
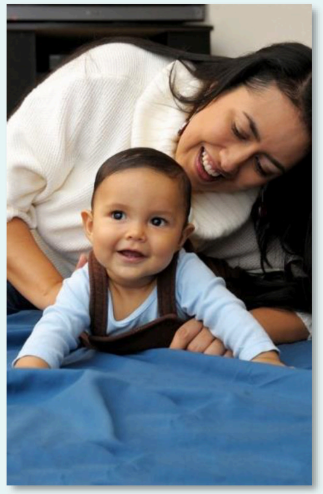
स्तनपान शिशुओं के लिए लाभदायक होता है

- जितना अधिक आप स्तनपान कराती हैं, आपके शिशु के लिए एस आई डी एस (SIDS) का ख़तरा उतना ही कम होता है।
- स्तनपान करने वाले शिशुओं में ज़ुकाम और कान का संक्रमण बहुत कम होता है।
- डॉक्टर माता-पिता को पहले 6 महीने तक शिशुओं को केवल स्तनपान कराने की सलाह देते हैं।



शिशुओं के लिए पेट के बल लेटना ज़रूरी होता है



- आप अपने शिशु को पीठ के बल सुला देते हैं, इसका मतलब यह नहीं कि उसे पेट के बल लिटाना ज़रूरी नहीं है!
- शिशुओं को हर रोज किसी बड़े के साथ पेट के बल लेटने की ज़रूरत होती है।
- पेट के बल लेटना शिशुओं को रेंगना और इधर-उधर घूमना सीखने में मदद करता है।
- कुछ शिशुओं को शुरुआत में पेट के बल लेटना नापसंद हो सकता है। उनके पास कोई खिलौना रखें जिसे वह पकड़ने की कोशिश कर और उससे खेले।

शिशु को सुरक्षित रखने के अन्य तरीके

- शिशुओं की त्वचा को पैदा होने के बाद जितना जल्दी हो सके माँ की त्वचा के संपर्क में लाना चाहिए, कम-से-कम पहले एक घंटे के लिए।
- अपना और अपने शिशु का ख्याल रखें -- अच्छी तरह से खायें और नियमित रूप से डॉक्टर से मिलें।
- अपने शिशु के लिए आवश्यक टीकों के बारे में हर नई जानकारी से अवगत रहिए।
- अपने शिशु को झपकी लेते समय और सोते समय चुसनी दें।

एस यू आई डी (SUID) क्या है ?

शिशु की आकस्मिक अनअपेक्षित मृत्यु **(एस यू आई डी) (Sudden Unexpected Infant Death, SUID)** किसी शिशु की आकस्मिक मृत्यु होती है, जो उनके पहले जन्मदिन से पहले अचानक और अप्रत्याशित रूप से हो जाती है। एस यू आई डी **(SUIDs)** के 3 प्रकार होते हैं, सडन इन्फेंट डेथ सिंड्रोम **(एस आई डी एस) (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS), बिस्तर में आकस्मिक दम का** घुटना और **अज्ञात कारण**।

ऐसा हो सकता है ...

क्योंकि यह हो रहा है!

एस आई डी एस (SIDS) से संबंधित तथ्य

- एस आई डी एस (SIDS) 1-12 महीने की आयु वाले शिशुओं में मौत का सबसे आम कारण है।
- एस आई डी एस (SIDS) से सबसे ज्यादा मौतें सर्दियों में होती हैं।
- लड़कियों की तुलना में लड़कों में एस आई डी एस (SIDS) से मरने की संभावना अधिक होती है।
- श्वेत शिशुओं की तुलना में अश्वेत शिशुओं में एस आई डी एस (SIDS) से मरने की संभावना दोगुनी है।

आकस्मिक दम घुटना और गला घुट जाना

जिन शिशुओं को सुरक्षित तरीके से नहीं सुलाया गया हो उन्हें चोट लग सकती हैं या उनकी मृत्यु भी हो सकती है। कोई शिशु बिस्तर या सोफे से नीचे गिर सकता है, चादरों और कंबलों में उलझ सकता है, या किसी गद्दे और दीवार के बीच फँस सकता है। किसी शिशु की मृत्यु तब भी हो सकती है जब एक ही बिस्तर पर सोते हुए कोई बड़ा या बच्चा बिस्तर पर करवट बदलता है।

मौत के अज्ञात कारण

शिशु की मृत्यु का कारण पूरी जाँच के बाद निर्धारित नहीं किया जा सकता है।

PASafeSleep

इस परियोजना को पेन मेडिसिन एंड मैटरनिटी केअर कोएलिशन के सहयोग से पेंसिल्वेनिया डिपार्टमेंट ऑफ हेल्थ के साथ एक अनुबंध के तहत, आंशिक रूप से, वित्त पोषित किया गया है।

Penn Medicine

Maternity Care Coalition
Strengthening families, inspiring change

अधिक जानकारी के लिए हमें ऑनलाइन संपर्क करें:

www.PASafeSleep.org

शिशुओं को सोते समय सुरक्षित रखना ABC जितना आसान है।

अलोन बैक क्रिब

PASafeSleep

सुरक्षित नींद दिशानिर्देश

अपने शिशु को सुरक्षित और स्वस्थ रखने के लिए इन 8 स्टेप्स का पालन करें*

1. अपने शिशु को उसके पहले जन्मदिन तक उसकी पीठ के बल सीधे सुलाएँ।
2. शिशु को उसी कमरे जिसमें वयस्क सोते हैं किन्तु अपने पालने में सोना चाहिए। अपने बच्चे को कभी भी सोफे, कुर्सी, वॉटर बेड, या अन्य नरम जगह पर न सुलाएँ।
3. अपने शिशु के पालने में क्रिब बंपर, कंबल, तकिए या खिलौने न रखें।
4. शिशु के पालने में एकमात्र चीज़ जो होनी चाहिए वह है सख्त, सपाट गद्दा और फिट की हुई चादर।
5. अपने शिशु को कभी भी 10 वर्ष से अधिक पहले बने या ऐसे पालने में न सुलाएँ जिसके पुर्जे गायब या टूटे हुए हों।
6. जिस कमरे में आपका शिशु सोता है उसे बहुत गर्म न बनाएँ। घर के अंदर हैट से परहेज करें और अपने शिशु को उतनी से एक परत और से अधिक न पहनाएँ जितनी आप पहन रही हैं। कंबलों की तुलना में स्लीप क्लोदिंग अधिक सुरक्षित होते हैं। अपने शिशु के ऊपर भारी कपड़ों या भारी कंबलों को न रखें।
7. दूध पिलाने के बाद हमेशा अपने शिशु को वापस उसके पालने में रखें।**
8. अपने शिशु को धूम्रपान, अल्कोहल, मारिजुआना, ओपिओइड और अवैध नशीली दवाओं से दूर रखें।

*अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स (AAP) द्वारा अनुशंसित
**मानव दूध पिलाने से SIDS का खतरा कम होना दर्शाया गया है।

अपने शिशु के सोने के लिए एक सुरक्षित स्थान बनाना

इन सुझावों को उन दूसरे लोगों को भी सिखाना न भूलें जो आपके शिशु की देखभाल करते हैं!

सुरक्षित नींद

कोनों के खंभे 1/16” से अधिक ऊँचे नहीं होने चाहिए।

एक सख्त फँस कर लगने वाले गद्दे का उपयोग करें।

पालने की सलाखें आपस में बँधी होनी चाहिए, ताकि उनके बीच ज्यादा जगह न हो।

शिशु को पालने में अकेले रहना चाहिए, जिसमें गद्दे को ढकने वाली कसी हुई चादर के अलावा कुछ भी न हो।

बिस्तर के सभी हिस्से कसे हुए होने चाहिए, ढीले नहीं।

खतरनाक!

कोई ग़ायब या टूटे हुए टुकड़े (पेंच, ब्रैकेट आदि) न हों

पालने के बंपर, कम्फर्टर, रज़ाई या तकिए का उपयोग न करें।

जिस कमरे में आपका शिशु सोता है, उसे बहुत गर्म न करें।

अपने शिशु के पालने में कभी रुई भरे हुए जानवर या खिलौने न रखें।

हेडबोर्ड या फुटबोर्ड को कटवाकर कोई आकृति न बनायें।

शिशु के साथ एक ही बिस्तर में सोना सुरक्षित नहीं है

वयस्क, बच्चा या पालतू जानवर जो शिशु के साथ एक ही बिस्तर में सोते या झपकी लेते हैं, वे शिशु के लिए ख़तरा हो सकते हैं या उन्हें चोट पहुँचा सकते हैं या उनकी मृत्यु का कारण भी बन सकते हैं।

शिशु के साथ एक ही बिस्तर में सोने के जोखिम

- शिशु बिस्तर से लुढ़क कर गिर सकते हैं और उन्हें चोट लग सकती है।
- शिशु बिस्तर और दीवार के बीच फँस सकते हैं और उनकी साँस रुक सकती है।
- सोता हुआ कोई वयस्क या बच्चा करवट बदलकर शिशु के ऊपर आ सकता है।
- कम्फर्टर, कंबल, रज़ाई और तकिए के साथ सोना उन शिशुओं के लिए खतरनाक हो सकता है जो उनमें उलझ सकते हैं या उनका दम घुट सकता है।
- यदि आप अपने शिशु को दूध पिला रहे हैं और आपको लगता है कि आपको नींद आ सकती है, तो अपने शिशु को किसी सोफे या नरम कुर्सी के बजाय अपने बिस्तर पर दूध पिलायें। यदि आप सो जाते हैं, तो जैसे ही आप जागते हैं शिशु को उसके पालने में डाल दें।

pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

पेनसिल्वानिया अचानक शिशु मृत्यु संलक्षण शिक्षा और रोकथाम कार्यक्रम

स्वैच्छिक स्वीकृति कथन

<u>अस्पताल/जन्म केन्द्र/स्वास्थ्य देखभाल पेशावर निर्देश:</u> अस्पताल से छुट्टी से पहले या अस्पताल या जन्म केन्द्र से बाहर बच्चों को जन्म देने वाले परिवारों के लिए नवजात(तों) की जन्म के बाद दो फॉर्म भरें। माता-पिता को अचानक शिशु मृत्यु संलक्षण और रोकथाम उपायों के बारे में जानकारी प्रदान करें। यह अनुरोध करें कि माता-पिता को यह इंगित करते हुए इस फॉर्म पर स्वेच्छा से हस्ताक्षर करने चाहिए कि उन्होंने अचानक शिशु मृत्यु संलक्षण और रोकथाम उपायों के बारे में जानकारी प्राप्त कर ली है, पढ़ और समझ ली है। माता-पिता को हस्ताक्षरित फॉर्म की एक प्रति प्रदान करें और एक प्रति चिकित्सा रिकॉर्ड में रख लें।

<u>अस्पताल/जन्म केन्द्र/स्वास्थ्य देखभाल पेशावर द्वारा भरा जाना है:</u>

अस्पताल का नाम: ____

शिशु का कानूनी नाम: ____

जन्म की तारीख ______________________________ लिंग: पुरुष ☐ स्त्री ☐

माता-पिता को पुस्तिका सहित अचानक शिशु मृत्यु संलक्षण की जानकारी प्रदान की गई, तारीख: ____________

टिप्पणियाँ:

____

माता-पिता, सौतेले माता-पिता, गोद लेने वाले माता-पिता, कानूनी माता-पिता या कानूनी संरक्षक द्वारा भरा जाना है:

माता-पिता: मुझे अस्पताल ने अचानक शिशु मृत्यु संलक्षण और शिशु की सुरक्षित नींद के बारे में जानकारी प्रदान की है। मैं यह स्वीकार करते हुए इस कथन पर स्वेच्छा से हस्ताक्षर करता/करती हूँ कि मुझे प्रदान की गई SIDS जानकारी प्राप्त हो गई है, मैंने यह पढ़ और समझ ली है।

हस्ताक्षर, माँ: ______________________ मना कर दिया: ☐ तारीख: ________

हस्ताक्षर, पिता:: ______________________ मना कर दिया: ☐ तारीख: ________

हस्ताक्षर, अन्य: ______________________ मना कर दिया: ☐ तारीख: ________

(सौतेले माता-पिता, गोद लेने वाले माता-पिता, कानूनी अभिभावक, कानूनी संरक्षक)

यह फॉर्म और इसके साथ दी गई जानकारी 2010 के अधिनियम 73 के अनुपालन में प्रदान की गई है।