سوتے ہوئے بچوں کو محفوظ رکھنا ABC کی طرح انتہائی آسان ہے-

تنہا پیٹھ کے بل پالنا

PASafeSleep

اس منصوبے کو پینسلوینیا شعبہ صحت کے معاہدے کے تحت اور پین میڈیسن اور میٹرنٹی کیئر کوالیشن کے اشتراک کے ساتھ ، جزوی طور پر فنڈ کیا گیا ہے-

Penn Medicine

Maternity Care Coalition

مزید معلومات کے لیے، ہمیں آن لائن تلاش کریں:

www.PASafeSleep.org

PASafeSleep

(SUID) کیا ہے؟

سڈن ان ایکسپیکٹیڈ انفینٹ ڈیتھ (SUID) کسی بچے کی اچانک موت ہے جو ایک سال سے کم عمر کے بچوں کو اچانک اور غیر متوقع طور پر آتی ہے- SUID کی 3 قسمیں ہیں، سڈن انفینٹ ڈیتھ سنڈروم (SIDS)، **حادثاتی طور پر بستر پر دم گھٹنا اور گلا دبنا اور نا معلوم وجوہات-**

یہ ہو سکتا ہے—
کیونکہ یہ ہو رہا ہے!

SIDS سے متعلق حقائق

- 1-12 ماہ کے بچوں میں موت کی سب سے عام وجہ SIDS ہے-
- زیادہ تر SIDS اموات سردیوں میں واقع ہوتی ہیں-
- لڑکیوں کے مقابلے میں لڑکوں کی SIDS سے موت کا امکان زیادہ ہوتا ہے-
- سفید فام بچوں کے مقابلے میں سیاہ فام بچوں کی SIDS سے موت کا امکان دوگنا ہوتا ہے-

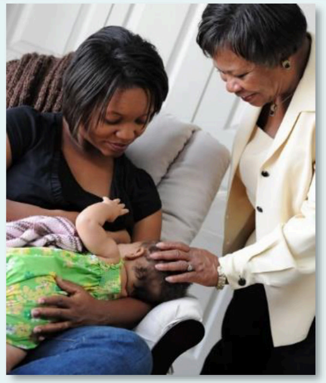
حادثاتی طور پر دم گھٹنا اور گلا دبنا

وہ بچے جنہیں محفوظ طریقے سے سونے کے لیے نہیں رکھا جاتا ہے انہیں چوٹ لگ سکتی ہے یا ان کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے- ایک بچہ بستر یا صوفے سے گر سکتا ہے، چاردوں یا کمبلوں میں الجھ سکتا ہے، یا گدے اور دیوار کے درمیان پھنس سکتا ہے- ایک بچے کی موت تب بھی ہو سکتی ہے جب کوئی بچہ یا بالغ شخص جو اسی بستر پر سوتا ہے وہ کروٹ لے کر بچے پر آ جائے-

موت کی نامعلوم وجوہات

بچے کی موت کی وجہ کا تعین مکمل جانچ کے بعد بھی نہیں کیا جا سکتا-

ماں کا دودھ بچوں کے لیے اچھا ہے



- جتنا آپ اپنا دودھ پلائیں گی، بچوں میں SIDS کا خطرہ اتنا ہی کم ہوگا-
- ماں کا دودھ پینے والے بچوں میں نزلہ اور کان کے انفیکشنز بہت کم ہوتے ہیں-
- ڈاکٹر والدین کو کہتے ہیں کہ وہ پہلے 6 ماہ تک بچوں کو صرف ماں کا دودھ پلائیں-

بچوں کو پیٹ کے بل لیٹنے کا وقت چاہیے

- صرف اس لیے کہ آپ اپنے بچے کو سونے کے لیے پیٹھ کے بل لٹاتے ہیں اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ پیٹ کے بل لیٹنے کا وقت اہمیت کا حامل نہیں ہے!
- بچوں کو ہر روز ایک بالغ کے ساتھ جاگتے ہوئے پیٹ کے بل لیٹنے کا وقت چاہیے-
- پیٹ کے بل لیٹنا بچوں کے لیے رینگنے اور حرکت کرنا سیکھنے میں معاون ہوتا ہے-
- کچھ بچے ممکن ہے شروعات میں میں پیٹ کے بل لیٹنا پسند نہ کریں- ان کے نزدیک ایک کھلونا رکھ دیں تاکہ وہ اس تک پہنچیں اور اس سے کھیلے-

بچے کو محفوظ رکھنے کے دوسرے طریقے

- بچے کے پیدا ہوتے ہی جتنی جلدی ممکن ہو سکے اسے کم از کم پہلے گھنٹے میں، اس کی ماں سے جلد سے جلد کے لمس کے ساتھ لگا کر رکھنا چاہیے-
- اپنا اور اپنے بچے کا خیال رکھیں –بہتر غذا لیں اور باقاعدگی سے ڈاکٹر سے ملیں-
- اپنے بچے کے لیے تمام ضروری ٹیکوں کو بروقت لگوائیں-
- اپنے بچے کو غنودگی اور سوتے وقت چوسنی دیں-

بچے کی ساتھ اسی بستر پر سونا محفوظ نہیں ہے۔

بالغان، بچے یا پالتو جانور اگر اسی بستر پر سوتے یا لیٹتے ہیں جس پر بچہ سوتا ہے تو اس سے بچے کو چوٹ لگنے اور یہاں تک کہ موت کا خطرہ ہوتا ہے۔

بچے کے ساتھ بستر پر سونے کے خطرات

- بچے کروٹ لے کر بستر سے گر سکتے ہیں اور انھیں چوٹ لگ سکتی ہے۔
- بچے بستر اور دیوار کے درمیان پھنس سکتے ہیں اور ان کا دم گھٹ سکتا ہے۔
- ایک سوتا ہوا بالغ شخص یا بچہ، بچے پر کروٹ لے سکتا ہے۔
- کمفرٹرز، کمبلوں، کوئلٹس اور تکیوں کے ساتھ سونا بچے کے لیے خطرناک ہو سکتا ہے جو اس میں پھنس سکتا ہے یا اس کا دم گھٹ سکتا ہے۔
- اگر آپ اپنے بچے کو دودھ پلاتی ہیں اور سوچتی ہیں کہ آپ کو نیند آ سکتی ہے، تو اپنے بچے کو صوفہ یا نرم کرسی کے بجائے اپنے بستر پر دودھ پلائیں۔ اگر آپ کو نیند آ جاتی ہے، تو جیسے ہی آپ کی آنکھ کھلے بچے کو پالنے میں رکھ دیں۔

اپنے بچے کے لیے سونے کی ایک محفوظ جگہ تیار کرنا

یہ مشورے ان لوگوں کو سکھانا بھی یاد رکھیں جو آپ کے بچے کی نگہداشت کرتے ہیں!

خطرناک!

پالنے کی گدوں ، کمفرٹروں، کمبل یا تکیوں کا استعمال نہ کریں۔

کوئی بھی حصے (پیچوں، بریکٹ وغیرہ) ٹوٹے ہوے یا غائب نہ ہوں

آپ کا بچہ جس کمرے میں سوتا ہے اسے بہت گرم نہ رکھیں۔

اپنے بچے کے پالنے میں روئی بھرے جانور یا کھلونے نہ رکھیں۔

پڈ بورڈ یا فٹ بورڈ کو کاٹ کر کوئی بھی شکل نہ بنائی گئی ہو۔

محفوظ نیند

کونوں کی اونچائی ”16/1 سے زیادہ اونچی نہیں ہونی چاہیے۔

ایک سخت فٹنگ والے گدے کا استعمال کریں۔

پالنے کی سلاخوں کے درمیان زیادہ جگہ نہیں ہونی چاہیے اور وہ ایک دوسرے کے ساتھ مضبوطی سے جڑے ہونے چاہئیں۔

بچہ پالنے میں اکیلا ہونا چاہیے، جس میں گدے کو ڈھکنے والی چادر کے علاوہ کچھ بھی نہ ہو۔

بستر کے تمام پرزے کسے ہونے چاہئیں، ڈھیلے نہیں ہونے چاہئیں۔

محفوظ نیند کے رہنما خطوط

اپنے شیر خوار بچے کو محفوظ اور صحت مند رکھنے کے لیے ان 8 مراحل کی پیروی کریں*

1. اپنے شیر خوار بچے کو اس کی پہلی سالگرہ تک اس کے پیٹھ کے بل سلائیں۔
2. شیر خوار بچے کو بالغ فرد کے کمرے میں ہی سونا چاہیے لیکن اپنے پالنے یا پنگوڑے میں۔ اپنے شیر خوار بچے کو کبھی بھی صوفہ، کرسی، واٹر بیڈ، یا دیگر نرم جگہ پر نہ سلائیں۔
3. پالنے یا پنگوڑے کے بمپرز، کمبلوں، تکیے، یا کھلونے کو اپنے شیر خوار بچے کے پالنے یا پنگوڑے میں نہ رکھیں۔
4. شیر خوار بچے کے پالنے یا پنگوڑے میں صرف سخت، ہموار گدے اور مناسب چادر بچھی ہونی چاہیے۔
5. اپنے شیر خوار بچے کو کبھی بھی 10 سال پہلے بنے یا ایسے پالنے یا پنگوڑے میں نہ سلائیں جس کے کوئی حصے غائب یا ٹوٹے ہوئے ہوں۔
6. اپنے شیر خوار بچے کے سونے کے کمرے کو بہت زیادہ گرم نہ ہونے دیں۔ گھر کے اندر ٹوپیاں نہ پہنائیں اور اپنے شیر خوار بچے کو خود جتنے کپڑے پہنے ہوں اس سے ایک پرت سے زیادہ کپڑے نہ پہنائیں۔ سونے والے کپڑے کمبلوں سے زیادہ محفوظ ہوتے ہیں۔ اپنے شیر خوار بچے کے اوپر گیلے کپڑے یا گیلے کمبل نہ ڈالیں۔
7. دودھ پلانے کے بعد ہمیشہ اپنے شیر خوار بچے کو اس کے پالنے یا پنگوڑے میں واپس رکھ دیں۔**
8. اپنے شیر خوار بچے کو دھواں، الکحل، میری جوآنا، افیون اور ممنوعہ منشیات کے استعمال والی جگہ سے دور رکھیں۔

*امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس (AAP) کے ذریعے تجویز کردہ
**ماں کا دودھ پلانے کو SIDS کے خطرے کو کم کرنے میں مؤثر پایا گیا ہے۔

pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

پنسلوانیا
شعبۂ صحت

پنسلوانیا سڈن انفینٹ ڈیتھ سنڈروم کی تعلیم اور روک تھام کا پروگرام
رضاکارانہ اعترافی بیان

<u>ہسپتال/برتھ سینٹر/ہیلتھ کیئر پریکٹیشنر کے لیے ہدایات:</u> ہر خاندان کے لیے دو فارم مُکمّل کریں، ہسپتال سے چُھٹّی سے قبل، یا پھر ایسے خاندانوں کے نوزائیدہ بچّوں کی پیدائش کے بعد، جِن کی پیدائش ہسپتال یا برتھ سینٹر سے باہر ہُوئی ہو۔ والدین کو سڈن انفینٹ ڈیتھ سنڈروم اور اُس کی روک تھام کی تدابیر کے بارے میں معلُومات فراہم کریں۔ درخواست کریں کہ والدین رضاکارانہ طور پر اِس فارم پر دستخط کریں یہ نشاندہی کرتے ہُوئے کہ اُنہوں نے سڈن انفینٹ ڈیتھ سنڈروم اور اُس کی روک تھام کی تدابیر کے بارے میں معلُومات کو وصُول کرلیا ہے، اُن کا مُطالعہ کرلیا ہے اور اُن کو سمجھ لِیا ہے۔ دستخط شُدہ فارم کی ایک نقل والدین کو فراہم کریں اور ایک نقل کو طبّی ریکارڈ میں رکھنے کے لیے رکھ لیں۔

<u>ہسپتال/برتھ سینٹر/ہیلتھ کیئر پریکٹیشنر کی جانِب سے مُکمّل کیا جائے:</u>

ہسپتال کا نام: ________________________________

بچّے کا قانُونی نام: ________________________________

تاریخِ پیدائش: ____________________ جِنس: لڑکا ☐ لڑکی ☐

والدین کی فراہم کردہ سڈن انفینٹ ڈیتھ سنڈروم کی معلُومات بشمُول بروشر، تاریخ: ____________________

نوٹس:

<u>والدین، سوتیلے والدین، گود لینے والے والدین، قانُونی سرپرست یا قانُونی خیال رکھنے والے فرد کی جانِب سے مُکمّل کیا جائے:</u>

<u>والدین:</u> سڈن اِنفینٹ ڈیتھ سنڈروم (نوزائیدہ بچّے کی اچانک موت کا سنڈروم) اور انفینٹ سیف سلیپ (نوزائیدہ بچّے کی محفُوظ نِیند) کے بارے میں معلُومات، ہسپتال کی جانِب سے مُجھے فراہم کی گئیں۔ مَیں نے رضاکارانہ طور پر اِس بیان پر دستخط کیے ہیں اور تسلیم کیا ہے کہ مَیں نے سِڈز SIDS کے بارے میں فراہم کردہ معلُومات کو وصُول کیا ہے، اِس کا مُطالعہ کیا ہے اور سمجھا ہے۔

دستخط، والدہ: ____________________ اِنکار کیا گیا: ☐ تاریخ: ________

دستخط، والد: ____________________ اِنکار کیا گیا: ☐ تاریخ: ________

دستخط، دِیگر: ____________________ اِنکار کیا گیا: ☐ تاریخ: ________
(سوتیلےوالدین، گود لینے والے والدین،قانُونی سرپرست، قانُونی خیال رکھنے والے)

یہ فارم اور مُلحقہ معلُومات 2010ء کے ایکٹ 73 کی تعمیل میں فراہم کی گئیں