

બાળકો માટે સલામત ઊંઘના લક્ષ્યો



હું સૂવા માટે તૈયાર છું...

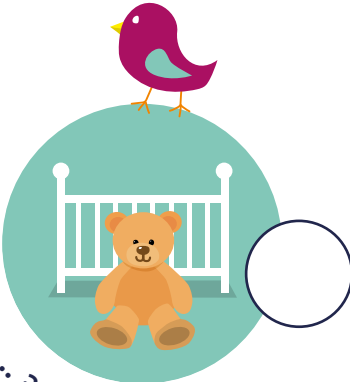
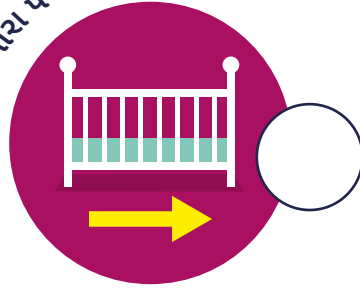


... મારી પીઠ પર



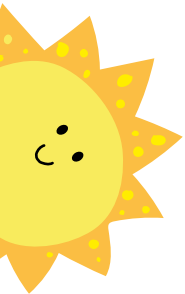
... મારી ટોપી અને વધારાના સૂતરો વાનિ કાઢીને

... મારા પલંગ સીધા સાથે



... સુપ્ષ્ટ પથારીમાં

... મારા પલંગના તળથિે મારા પગ સાથે





જ્યારે બાળક ઊંઘે ત્યારે તેને શુંજોઈએ છે?

જ્યારે બાળકો નાઈનેટલ યુનિટમાં હોય ત્યારે તેમની એવી રીતે કાળજી લેવામાં આવે કે જે સુરક્ષિત ઊંઘની સલાહ સાથે બંધબેસતી ન હોય. આ માટે હંમેશા તબીબી કારણ હોય છે. બધા બાળકો જ્યારે નવજાત એકમ છોડે ત્યારે સલામત ઊંઘની સલાહનું પાલન કરવુંજોઈએ, સવાિય કે તમને અન્યથા કહેવામાં આવેલું હોય. આ અચાનક શિશુ મૃત્યુ સિન્ડ્રોમ અથવા SIDS ના જોખમને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

મારી પીઠ પર સૂઈ જાઓ

જો શિશુઓ તેમની પીઠ પર હોય અને વધુ પડતું પેટી ન હોય તો તેઓ તેમનું પાપમાન બરાબર રાખી શકે છે. તેમના માટે તેમના ચહેરાને સ્પષ્ટ અને કોઈપણ ઘાબળાથી દૂર રાખવાનું સ્ત્રણ છે

બાળકના પલંગને મજબૂત અને સીધા રાખો

'ચીન-ટુ-ચેસ્ટ' પોઝિશન બાળકો માટે જોખમી બની શકે છે, જેનાથી તેને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે. બાળકને સીધી સપાટી પર રાખવાથી તેમની રામરામ છાતીથી દૂર રહેવામાં મદદ મળે છે. ક્યારેક રફિલક્સમાં મદદ કરવા માટે બાળકની પથારી નમેલી હોઈ શકે છે, પરંતુ આ પ્રથાને સમર્થન આપવા માટે કોઈ પુરાવા નથી.

નાઈનેટલ યુનિટમાં સમય વતિાવનાર બાળક સાથે બેડ શેર કરવાની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી અને તમારે ક્યારેય બાળક સાથે સોફા પર સૂવુંજોઈએ નહીં. જોડિયા અથવા ત્રણ બાળકો માટે સૂવાની વ્યવસ્થા વર્શિની માહિતી માટે કૃપા કરીને ઘ લુલાબી ટ્રસ્ટની સલાહ તપાસો. અહીં સ્કેન કરો. ➔



મારી ટોપી અને વધારાના સ્તરો ઉતારો

બાળકોને તેમના માથામાંથી ગરમી ગુમાવવી પડે છે અને તેમને વધુ પડતું ટાંઝાવાથી તેમના માટે યોગ્ય તાપમાન રહેવાનું શુકલ બની શકે છે. બાળક માટે ખૂબ ગરમ થંજીખમી બની શકે છે.

મારો પલંગ સાફ રાખો (માળો અને રમકડાં બહાર કાઢો)

સૂતા બાળકો તેમના નાક દ્વારા શ્વાસ લેવાનું પ્રસંદ કરે છે. નાના નસકોરાને ઘાબળાથી દૂર રાખવાની જરૂર છે. બાળકના પલંગમાં શીંગો, માળો, ઓશકિા, ઝૂલા અથવા કોટ બમ્પરનો ઉપયોગ કરશો નહીં

મારા પગ મારા પલંગના તળિયે મૂકો

બાળકને પથારીના તળિયે રાખવાથી બાળકને કોઈપણ ઘાબળા નીચે સળવળવું શુકલ બને છે અને બાળકનો ચહેરો સ્પષ્ટ રહે છે. બાળકના વજન માટે યોગ્ય કદની બેબી સ્લીપિંગ બેગ પણ આમાં મદદ કરી શકે છે.

લોરી

બાળકોને તમારો અવાજ સાંભળવો ગમે છે અને તમે સૂરમાં ગાઈ શકો છો કે નહીં તે અંગે તેમને કોઈ વાંધો નથી. તમે ગમે તે ગીત ગાઈ શકો છો, તમારા મનપ્રસંદ પોપ ગીતો પણ સારી લોરી બનાવી શકે છે. તમારા બાળકને ગાવા માટે અહીં એક લોરી છે.

હાલા રે હાલા વીરાને હીંચકા વ્હાલા

હાલા રે હાલા
વીરાને હીંચકા વ્હાલા
ભાઈ મારો રે ડાહ્યો
પાટલે બેસીને રે ન્હાચો
પાટલો ગયો છે ખસી
ભાઈ મારો પડ્યો હસી

ભાઈ ભાઈ હું કરૂં
ભાઈની વાંસે હું કરૂં
ભાઈને કોઈએ દીઠો
ફુલની વાડીમાં જઈ પેઠો
ફુલની વાડી વોડાવો
ભાઈને ઘેર તેડાવો

હાલા રે હાલા
વીરાને હીંચકા વ્હાલા

હાલા રે હાલા
વીરાને હીંચકા વ્હાલા
વીરાને હીંચકા વ્હાલા



BabySLEEP PROJECT

FUNDED BY
NIHR | National Institute for Health and Care Research

NHS
University Hospitals of Leicester
NHS Trust

Bliss
for babies born premature or sick

