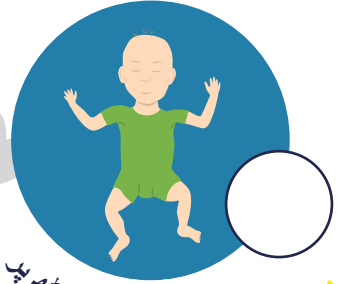


بچوں کے لیے محفوظ نیند کے سنگ میل



میں سونے کے لیے تیار ہوں...

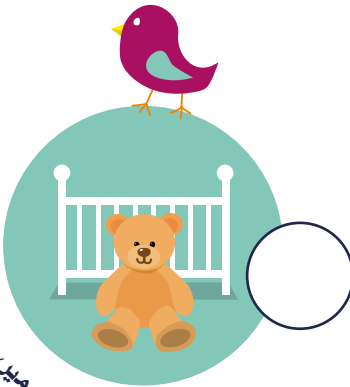
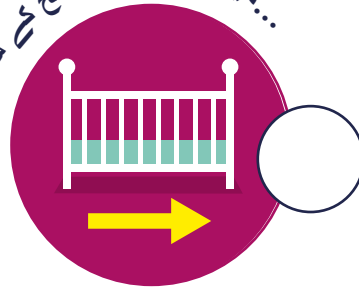


...میری پیٹھ پر



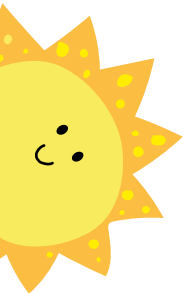
...میری شالچی اور اضافی تپوں کے بغیر

...میرے بستر کی سطح کے ساتھ



...ایک صاف بستر ملیں

...اپنے بستر کے نیچے پاؤں کے ساتھ





بچوں کو سوتے وقت کیا ضرورت ہے؟

جب بچے نوزائیدہ یونٹ میں ہوتے ہیں تو ان کی دیکھ بھال ان طریقوں سے کی جا سکتی ہے جو نیند کے محفوظ مشورے سے مطابقت نہیں رکھتے۔ اس کی ہمیشہ ایک طبی وجہ ہوتی ہے۔ نوزائیدہ یونٹ سے نکلتے وقت تمام بچوں کو نیند کے محفوظ مشورے پر عمل کرنا چاہیے، الا یہ کہ آپ کو خاص طور پر دوسری صورت میں بتایا گیا ہو۔ یہ اچانک بچوں کی کے خطرے کو کم کرنے SIDS موت کے سنڈروم یا میں مدد کرتا ہے

میری پیٹھ پر سو جاؤ

بچے اپنے جسم کا درجہ حرارت ٹھیک رکھ سکتے ہیں اگر وہ اپنی پیٹھ پر ہوں اور بہت زیادہ لپیٹ نہ ہوں۔ ان کے لیے اپنے چہروں کو صاف رکھنا اور کسی بھی نرم بستر سے دور رکھنا بھی آسان ہے۔

میرا بستر مضبوط اور سیدھا رکھو

ٹھوڑی سے سینے تک 'پوزیشن بچوں کے لیے' خطرناک ہو سکتی ہے، جس سے سانس لینا مشکل ہو جاتا ہے۔ بچے کو چپٹی سطح پر رکھنے سے ان کی ٹھوڑی کو سینے سے دور رہنے میں مدد ملتی ہے۔ بعض اوقات ریفلوکس میں مدد کے لیے بچے کا بستر جھکایا جا سکتا ہے، لیکن اس عمل کی حمایت کرنے کے لیے کوئی ثبوت نہیں ہے۔

نوزائیدہ یونٹ میں وقت گزارنے والے بچے کے ساتھ بستر بانٹنے کی سفارش نہیں کی جاتی ہے اور آپ کو کبھی بھی بچے کے ساتھ صوفے پر نہیں سونا چاہیے۔ جڑواں بچوں یا تین بچوں کے لیے سونے کے انتظامات کے بارے میں معلومات کے لیے براہ کرم دی لولیبی ٹرسٹ کا مشورہ دیکھیں۔ یہاں اسکین کریں۔



میری ٹوپی اور اضافی تہہ اتار دو

بچوں کو اپنے سروں سے گرمی کھونے کی ضرورت ہوتی ہے اور انہیں بہت زیادہ لپیٹنا ان کے لیے صحیح درجہ حرارت پر رہنا مشکل بنا سکتا ہے۔ بچے کے لیے بہت زیادہ گرم ہونا خطرناک ہو سکتا ہے۔

میرا بستر صاف رکھیں (گھونسلہ اور کھلونے نکالیں)

سوتے ہوئے بچے اپنی ناک سے سانس لینا پسند کرتے ہیں۔ چھوٹے تھنوں کو کمبل سے دور رکھنے کی ضرورت ہے۔ بچے کے سونے کی جگہ پر پھلی، گھونسلے، تکیے، جھولا، یا پلنگ کے ہمپر استعمال نہ کریں۔

میرے پاؤں میرے بستر کے نیچے رکھو

بچے کو بستر کے نیچے رکھنے سے بچے کے لیے کسی بھی کمبل کے نیچے بلنا مشکل ہو جاتا ہے اور بچے کا چہرہ صاف رہتا ہے۔ بچے کے وزن کے لیے صحیح سائز کا بیبی سلپینگ بیگ بھی اس میں مدد کر سکتا ہے۔

لوری

بچے آپ کی آواز سننا پسند کرتے ہیں اور انہیں کوئی اعتراض نہیں کہ آپ دھن میں گا سکتے ہیں یا نہیں۔ آپ اپنی پسند کا کوئی بھی گانا گا سکتے ہیں، یہاں تک کہ آپ کے پسندیدہ پاپ گانے بھی اچھی لوری بنا سکتے ہیں۔ یہاں آپ کے بچے کو گانے کے لیے ایک لوری ہے۔

ایک رینبو گانا

سرخ اور پیلا اور گلابی اور سبز
جامنی اور نارنجی اور نیلا
میں اندر دھنسا گا سکتا ہوں۔
اندر دھنسا گانا
قوس قزح بھی گائے

