

# بستر کی موت کے خطرے کو کم کیجئے

SCOTTISH  
**COT**  
DEATH TRUST

ایک آسان ہدایت نامہ



- سے زیادہ محفوظ جگہ آپ کے کمرے کے اندر ایک بستر ہے
- بستر پر اپنے بچے کو 'پائتانے کی طرف' سے لٹائیں
- دیکھ لیں کہ بچے کو بہت زیادہ گرمی یا ٹھنڈ نہ لگے
- سوتے وقت اپنے بچے کے سر کو کھلا رکھیں
- اگر آپ کے بچے کی طبیعت ناساز ہے، تو طبی صلاح لیں

- سونے کے لئے اپنے بچے کو پیٹھ کے بل لٹائیں
- اپنے بچے کو دھوئیں سے دور رکھیں۔
- حمل کے دوران یا اپنے بچے کی ولادت کے بعد تمباکو نوشی نہ کریں
- بستر یا صوفے یا ہتھے دار کرسی پر چھوٹے بچے کے ساتھ کبھی نہ سوئیں
- ابتدائی چھ مہینوں کے دوران رات میں آپ کے بچے کے سونے کے لئے سب

# بستر کی موت کیا ہے؟



اس کتابچہ کے مطالعہ کے لئے چند منٹ نکالیں اور اگر کوئی ایسی چیز ہے جس کے بارے میں آپ مزید جانکاری چاہتے ہیں، تو اپنی دایہ یا صحت کے معائنہ کار سے بات کریں یا پھر [www.sidscotland.org.uk](http://www.sidscotland.org.uk) کی طرف رجوع کریں۔

بستر کی موت - جسے بچے کی اچانک موت کی مجموعی علامات [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)] بھی کہا جاتا ہے - اس وقت واقع ہوتی ہے جب کوئی بچہ، عموماً ایک سال کی عمر ہی میں، بیماری کے کسی سابقہ واقعے کے بغیر، غیر متوقع طور پر موت کا شکار ہو جاتا ہے۔

بستر کی موت کا واقعہ شاذ و نادر پیش آتا ہے اور اس سلسلہ میں مسلسل تحقیق جاری ہے تاکہ اس کے بارے میں مزید جاننے میں ہمیں مدد مل سکے۔ یہاں ذکر کئے گئے آسان مراحل کی تعمیل سے خطرات کم ہوسکتے ہیں۔

# سونے کے لئے اپنے بچے کو پیٹھ کے بل لٹائیں

سونے کے لئے اپنے بچے کو پیدائش کے وقت ہی سے پیٹھ کے بل لٹائیں۔ بستر کی موت کے خطرے کو کم کرنے کے لئے یہ وہ سب سے اہم کام ہے جو آپ کرسکتے ہیں۔ پیٹھ کے بل لٹائے گئے بچوں کے لئے سانس میں رکاوٹ پیدا ہونے کا امکان کم ہے۔

آپ نے شاید بچوں کے 'چپٹے سر' کے بارے میں سنا ہوگا، جسے پلیجیوسیفیلی [plagiocephaly] کے نام سے جانا جاتا ہے۔ یہ بسا اوقات اس وقت پیش آتا ہے جب بچے زیادہ دنوں تک ایک ہی حالت میں لیٹتے ہیں۔ اس سے بچنے کے لئے دھیان دیں کہ آپ کا بچہ سوتے وقت پیٹھ کے بل رہے لیکن، جب وہ جاگا ہوا ہو تو پیٹھ کے بل 'کھیلے'۔ اگر آپ اس بارے میں فکرمند ہیں اور مزید معلومات چاہتے ہیں، تو اپنی دایہ یا صحت کے معائنہ کار سے دریافت کریں۔

پانچ یا چھ ماہ کا ہونے پر، بچے کے لئے الٹنے پلٹنے کی شروعات عام بات ہے۔ اس عمر سے بستر کی موت کا خطرہ کم ہوجاتا ہے، لیکن آپ کو چاہئے کی اب بھی سونے کے لئے اپنے بچے کو پیٹھ کے بل لٹائیں۔ چھ یا سات ماہ کا ہونے سے پہلے اگر آپ اپنے بچے کو پیٹھ کے بل پائیں، تو آسانی کے ساتھ اسے پلٹ دیں۔



# اپنے بچے کو دھوئیں سے دور رکھیں



وہ بچے جن کا سابقہ پیدائش کے بعد سگریٹ کے دھوئیں سے پڑتا ہے ان کے لئے بستر کی موت کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ جس کمرے میں آپ کا بچہ ہے اس میں تمباکو نوشی نہ کریں اور نہ ہی کسی کو تمباکو نوشی کی اجازت دیں۔ بہتر یہ ہے کہ، بشمول ملنے جلنے والوں کے، کوئی بھی شخص گھر کے اندر تمباکو نوشی نہ کرے۔ جسے تمباکو نوشی کرنی ہو وہ باہر چلا جائے۔

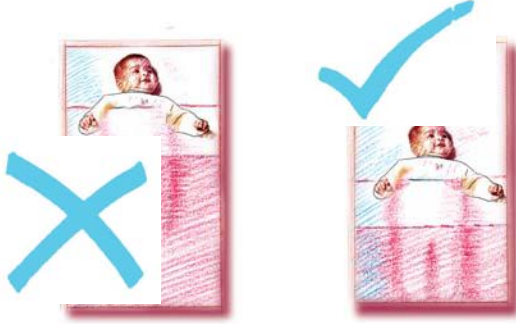
دوران حمل کی تمباکو نوشی بستر کی موت کے خطرے کو بڑھا دیتی ہے اس لئے یہ بات یقیناً اہم ہے کہ آپ اور آپ کے شریک حیات دونوں تمباکو نوشی چھوڑ دیں۔ بہت سی ایسی جگہیں ہیں جہاں سے آپ کو چھوڑنے کے بارے میں مدد اور صلاح مل سکتی ہے۔ اپنے صحت کے معائنہ کار یا دایہ سے دریافت کریں، اپنے دوا فروش سے بات کریں یا تمباکو نوشی سے متعلقہ NHS کی ہیلپ لائن 0800 84 84 84 پر مفت فون کریں۔

# ابتدائی چھ مہینوں کے دوران، رات میں آپ کے بچے کے سونے کے لئے، سب سے محفوظ جگہ آپ کے کمرے کے اندر ایک بستر ہے

- تمباکو نوشی کرنے والا ہو
- اس نے ابھی ابھی کوئی الکحل پی ہو
- اس نے ایسی دوا یا مخدرات لی ہوں
- جو اس پر گہری نیند طاری کر دیں
- یا بہت زیادہ تھکا ہوا ہو

ایسا اس لئے ہے کیوں کہ ان سے اس بات  
کا خطرہ ہے کہ وہ سونے کی حالت میں  
کروٹ لیں اور بچے کے لئے اختناق کا سبب  
بنیں، یا بچہ پھنس سکتا ہے، یا گر سکتا  
ہے، یا اسے تکلیف پہنچ سکتی ہے۔

جہاں ایک طرف یہ بہت پیاری چیز ہے کہ  
آپ اپنے بچے کو لاڈ پیار دینے یا دودھ  
پلانے کے لئے اپنے ساتھ اپنے بستر پر  
رکھیں، ویسے یہ چیز زیادہ محفوظ ہے کہ  
سونے سے پہلے آپ اپنے بچے کو اپنے  
کمرے کے اندر ایک بستر پر "پائتانے کی  
طرف" سے سلائیں۔ یہ چیز بھی آپ یا کسی  
بھی دوسرے شخص کے لئے بہت خطرناک  
ہے کہ بچے کے ساتھ صوفے یا ہتھے دار  
کرسی پر سو جائیں۔ یہ خطرات اس وقت  
خاص طور پر بڑھ جاتے ہیں جب یہ شخص:



# دیکھ لیں کہ آپ کے بچے کو بہت زیادہ گرمی یا ٹھنڈ نہ لگے

بچے گرم پانی کی بوتل یا برقی کمبل کے ساتھ کبھی نہ سوئیں۔ بستر ریڈیٹر، ہیٹر یا آگ کے قریب نہیں رکھے جانے چاہئیں۔ اگر آپ کے بچے کی طبیعت ناساز ہے، تو طبی صلاح لیں۔

بچوں کو بسا اوقات چھوٹی چھوٹی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ دھیان دیں کہ آپ کا بچہ سیال چیزیں خوب پیئے اور وہ بہت گرم نہ ہو۔ اس بات کا فیصلہ کرنا مشکل ہوسکتا ہے کہ آیا کونسی بیماری طبی توجہ چاہتی ہے۔

اگر آپ فکر مند ہیں، تو اپنے صحت کے معائنہ کار یا ڈاکٹر کو بلائیں یا 24 گھنٹے NHS کو 08454 242424 پر فون کریں۔

بچوں کو بہت زیادہ گرمی بہت زیادہ بستر یا کپڑوں کی وجہ سے یا پھر کمرے کے بہت زیادہ گرم ہونے کی وجہ سے لگ سکتی ہے۔ آپ کے بچے کے درجہ حرارت کو صحیح رکھنے کا سب سے اچھا طریقہ بلکے کمبلوں میں تبدیلی لانا ہے۔ یاد رکھیں کہ دوہرا کیا ہوا کمبل دو کمبل کے برابر سمجھا جاتا ہے۔ اگر آپ کے بچے کو پسینہ ہو رہا ہے یا چھونے پر اس کا پیٹ گرم محسوس ہو رہا ہے، تو کچھ بستر کم کر دیں۔ اگر آپ کے بچے کے ہاتھ یا پیر سرد محسوس ہو رہے ہیں تو فکر مند نہ ہوں۔ یہ ایک عام بات ہے۔

گرمیوں کے موسم میں، اگر گرمی بہت زیادہ ہے، تو ہو سکتا ہے کہ ایک چادر کے سوا آپ کے بچے کو دوسرے بستر کی ضرورت نہ ہو۔ اگر ضروری ہو، تو کچھ تازہ ہوا اندر آنے کے لئے ایک کھڑکی کھول دیں۔ کمرے کو ایک ایسے درجہ حرارت پر رکھیں جو آرام دہ ہو، تقریباً 18 ڈگری سیلسیس (65 ڈگری فارن ہائٹ)۔ اگر گرمی آپ کے لئے بہت زیادہ ہے، تو آپ کے بچے کے لئے بھی گرمی بہت زیادہ ہوگی۔

# فی الفور طبی توجہ کی ضرورت ہے اگر آپ کا بچہ:

- رک رک کر سانس لیتا ہے یا اس کا رنگ نیلا پڑ گیا ہے
- بے ڈھب انداز میں حرکت کرتا ہے اور چھونے پر کوئی رد عمل نہیں ظاہر کرتا
- بیدار نہیں رکھا جاسکتا
- اس کی آنکھیں پتھرائی ہوئی ہیں اور وہ کسی چیز پر توجہ مرکوز نہیں کرتا
- بیجانی کیفیت کا شکار ہے

999 ڈائل کریں اور ایمبولینس طلب کریں

اس کتابچے میں فراہم کردہ صلاح اور معلومات کی تعمیل بستر کی موت کے خطرے کو کم کر دے گی، لیکن اسے مکمل طور پر روکنے کی ضمانت نہیں دی جاسکتی۔

اس کتابچے کی مزید نقلیں آپ کے مقامی NHS شعبہ فروغ صحت سے دستیاب ہیں، جو فرمائش پر بریل، آڈیو کی صورت میں اور مقامی زبانوں میں مل سکتی ہیں۔

معلومات کے لئے دیگر ویب سائٹس

[www.canstopsmoking.com](http://www.canstopsmoking.com)  
اسموک لائن 0800 84 84 84

[www.ispid.org.uk](http://www.ispid.org.uk)

بستر کی موت سے متعلق مزید بہت ساری معلومات دستیاب ہیں۔  
مزید معلومات کے لئے برائے مہربانی رابطہ کوئیں:

بستر کی موت سے متعلقہ اسکاٹش ٹرسٹ  
[The Scottish Cot Death Trust]  
رونل اسپتال برائے مریض اطفال  
[Royal Hospital for Sick Children]

Yorkhill

Glasgow G3 8SJ

ٹیلیفون نمبر: 0141 357 3946

فیکس نمبر: 0141 334 1376

[www.sidscotland.org.uk](http://www.sidscotland.org.uk)