

शिशुओं के लिए सुरक्षित नींद

माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए एक संदर्शिका



Parent Club



Basis
Baby sleep info source



शिशुओं के लिए सुरक्षित नींद

सुरक्षित नींद के बारे में इस पुस्तिका में दी गई जानकारी ने कई शिशुओं की जान बचाई है। यह सब अनुसंधान द्वारा समर्थित है जिसमें दिखाया गया है कि बिना किसी स्पष्टीकरण के शिशुओं के अचानक मरने की संभावना को कैसे कम किया जाए (इसे अचानक शिशु मृत्यु सिंड्रोम (सडेन इंफैंन्ट डेथ सिंड्रोम), SIDS, या कॉट डेथ (कॉट में मृत्यु) के रूप में जाना जाता है)। SIDS की संभावना को कम करने के लिए, परिवारों को शिशु की नींद के लिए इस मुख्य सलाह का पालन करना चाहिए। यह महत्वपूर्ण है कि सभी माता-पिता और शिशु की देखभाल में शामिल कोई भी व्यक्ति इस सलाह से अवगत हों।

हर बार सुलाने के लिए उन्हें उनकी पीठ के बल लिटाएं

एक साफ़, सपाट सोने की जगह पर

दिन हो या रात, उन्हें धूम्रपान से मुक्त रखें

अपने शिशु को सोने के लिए हमेशा उसकी पीठ के बल लिटाएं

- अपने शिशु को उनकी पीठ के बल लिटाएं - न कि पेट या बाजू के बल - हर बार सुलाने के लिए
- उन्हें अपनी पीठ पर रखने के लिए किसी विशेष उपकरण या उत्पादों की आवश्यकता नहीं है
- एक बार जब वे अपने आप आगे से पीछे की ओर लुढ़कने लगते हैं, तो आप सोने के लिए उन्हें जो स्थिति आरामदेह हो वो ढूंढना उनके ऊपर छोड़ सकते हैं
- जागते समय पेट के बल रहना उन मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद कर सकता है जिनकी उन्हें लुढ़कने के लिए आवश्यकता होती है

कारण: कई शिशुओं को जब पीठ के बल लिटाने के बजाय पेट या बाजू के बल सोने के लिए रखा जाता है तब उनकी अचानक मृत्यु हो जाती है। 1991 में 'बैक टू स्लीप' अभियान के बाद से SIDS की दर में 80% की गिरावट आई है

अपने शिशु को उसी कमरे में एक साफ़, सुरक्षित सोने की जगह दें, जिसमें आप हों

अधिकांश शिशुओं के लिए, एक साफ़ नींद की जगह का मतलब एक कॉट या मोसिस बास्केट होगी जिसे शिशुओं को सुरक्षित रखने के लिए डिज़ाइन किया गया हो।

स्कॉटलैंड के बेबी बॉक्स की अपनी अधिक सुरक्षित नींद से जुड़ी जानकारी है।

आप जो भी स्थान चुनें, इन दिशानिर्देशों का पालन करें:

- एक ठोस सपाट गद्दा जिसमें कोई उठा हुआ या गांठ न हो
- कोई तकिए, रजाई, डुवेट (लोई) या बंपर न हो
- कोई पॉड, नेस्ट या स्लीप पोज़िशनर न हो
- सुनिश्चित करें कि आपके शिशु का सिर ढका न हो, ताकि उन्हें ज़्यादा गर्मी न लगे। कमरे के तापमान को 16 से 20 डिग्री के बीच रखने की कोशिश करें ताकि आपके शिशु को ज़्यादा गर्म या ठंडा न लगे और सुनिश्चित करें कि बिस्तर साल के उस समय (मौसम) के लिए उपयुक्त हो।
- शिशु को कॉट के निचले भाग में रखें ताकि वे कवर के नीचे छटपटा न सकें - इसे 'फीट टू फूट' कहा जाता है

• सुनिश्चित करें कि सोने के स्थान को सभी वस्तुओं से मुक्त रखा गया है और कम दूरी के भीतर कुछ भी न हो जैसे, ब्लाइंड कार्टेस, मुलायम खिलौने या नैपी के थैले

• दिन और रात की नींद के लिए शिशु को पहले छह महीनों तक हमेशा उसी कमरे में रहना चाहिए जिसमें आप रहते हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि आप एक कप चाय बनाने या शौचालय जाने के लिए कमरे से बाहर नहीं जा सकते हैं, लेकिन ज़्यादातर समय जब वे सो रहे होते हैं तब यदि आप पास हैं, तो वे सबसे सुरक्षित होते हैं

• शिशुओं को बाउंसी चेर (उछाल वाली कुर्सियों) पर नहीं सोने देना चाहिए और जब कार में यात्रा नहीं करते हैं उस समय शिशुओं को कार की सीट पर सोते नहीं छोड़ना चाहिए। कार की सीटों को घर में सोने की जगह के रूप में इस्तेमाल नहीं करना चाहिए

कारण: नरम या उठी हुई सतह, तकिए या रजाई शिशुओं के लिए सांस लेने में कठिनाई या ठंडा होने में मुश्किल बनाकर SIDS की संभावना को बढ़ा सकती है। SIDS की संभावना तब कम होती है जब शिशु अकेले सोने की तुलना में किसी वयस्क के साथ कमरे में सोते हैं।

याद रखें:

यदि स्लीपिंग बैग का उपयोग कर रहे हैं, तो अतिरिक्त बिस्तर की आवश्यकता नहीं है।



अपने शिशु को जन्म से पहले और बाद में धूम्रपान से मुक्त रखें

- गर्भावस्था में धूम्रपान करने से SIDS की संभावना बहुत बढ़ जाती है - सभी गर्भवती महिलाओं को स्थानीय स्तर पर उपलब्ध सहायता प्राप्त करके धूम्रपान को रोकने के लिए हर संभव प्रयास करने चाहिए
- गर्भवती होने पर आपको दूसरों के धुएँ के संपर्क में आने से भी बचना चाहिए - अगर आपके साथी धूम्रपान करते हैं तो उन्हें भी धूम्रपान छोड़ने के लिए सहायता प्राप्त हो सकती है
- अपने शिशु को अपने घर, कार और बाहर धूम्रपान के धुएँ से दूर रखें

कारण: जो शिशु जन्म से पहले या बाद में तंबाकू के धुएँ के संपर्क में आते हैं, उनमें धूम्रपान से मुक्त रहने वाले बच्चों की तुलना में SIDS की संभावना अधिक होती है।



स्तनपान

- मां के दूध और स्तनपान से आपके शिशु को पहले छह महीनों के लिए आवश्यक सभी पोषण मिलते हैं और संक्रमण और बीमारियों से उनकी रक्षा होती है
- स्तनपान कराने से SIDS होने की संभावना कम हो जाती है

यदि आपको स्तनपान में अधिक सहायता की आवश्यकता है, तो अपनी दाई या हेल्थ विज़िटर से बात करें या राष्ट्रीय स्तनपान हेल्पलाइन को 0300 100 0212 पर कॉल करें।

कारण: कम से कम 2 महीने तक स्तनपान कराए गए शिशुओं में SIDS का जोखिम आधा हो जाता है।



अधिक सुरक्षित रूप से बिस्तर शेर करना

चाहे आप बिस्तर शेर करना चुनते हैं, या यह अनियोजित है, कुछ मुख्य जोखिम हैं जिनसे आपको बचना चाहिए।

अपने शिशु के साथ बिस्तर शेर करना खतरनाक है यदि:

- आपने या बिस्तर में किसी ने हाल ही में शराब पी हो
- आप या बिस्तर में कोई भी व्यक्ति धूम्रपान करता हो
- आपने या बिस्तर में किसी ने भी ऐसी कोई दवा ली है जिससे आपको नींद आती हो
- आपके शिशु का जन्म समय से पहले (गर्भावस्था के 37 सप्ताह से पहले) हुआ था या जन्म के समय उनका वजन 2.5 किग्रा या 5½ पाउंड से कम था।

बिस्तर शेर करते समय याद रखने योग्य बातें

इन परिदृश्यों में, शिशु को अपनी सुरक्षित सोने की जगह जैसे कोट या मोसिस बास्केट में रखना हमेशा सबसे अच्छा होता है। बिस्तर के पास कोट या मोसिस बास्केट रखने से ऐसा करना आसान हो सकता है।

कारण: अध्ययनों से पता चला है कि शराब पीने या नशीली दवाओं का सेवन करने के बाद अपने शिशु के साथ बिस्तर शेर करने से SIDS का खतरा बहुत अधिक होता है। धूम्रपान करने वाले के करीब सोने से भी SIDS की संभावना बहुत ज्यादा बढ़ जाती है। जब वे किसी वयस्क के साथ बिस्तर साझा करते हैं तो समय से पहले जन्मे और बहुत छोटे शिशुओं में SIDS की अधिक संभावना होती है।

पालतू जानवरों को बिस्तर से दूर रखें और अन्य बच्चों को बिस्तर शेर न करने दें

तकिए और वयस्क बिस्तर को शिशु से दूर रखें

यह सुनिश्चित करने या जाँचने का प्रयास करें कि शिशु बिस्तर में फँस नहीं सकता है, अटक नहीं सकता या बिस्तर से गिर नहीं सकता है या गद्दे और दीवार के बीच फँस नहीं सकता है

अगर आपको लगता है कि आप अपने शिशु के साथ बिस्तर पर सो सकते हैं तो सुझावों का पालन करें

अपने शिशु के साथ सोफा या हल्येदार कुर्सी पर कभी न सोएं

आपके शिशु के साथ सोने के लिए सोफा और हल्येदार कुर्सी खतरनाक स्थान हैं - यदि ऐसा लगता है कि आपको नींद आ जाएगी तो कहीं सुरक्षित स्थान पर जाएँ।

कारण: शिशुओं के लिए SIDS का जोखिम 50 गुना अधिक होता है जब वे किसी वयस्क के साथ सोफा या हल्येदार कुर्सी पर सोते हैं। उन्हें आकस्मिक मृत्यु का भी खतरा होता है क्योंकि वे आसानी से ऐसी अंगस्थिति में लुढ़क सकते हैं जहां वे फंस जाते हैं और सांस नहीं ले सकते।



जब भी आपको लगता है कि आपको अपने शिशु के साथ नींद आ सकती हैं, तो सुनिश्चित करें कि वे अपनी पीठ पर एक साफ़ सुरक्षित स्थान पर हों। यदि आप लेटे हुए स्तनपान करा रही हैं, तो सुनिश्चित करें कि आपका शिशु आगे की ओर नहीं लुढ़क सकता। कोशिश करें और अपने शिशु को उनकी पीठ के बल लिटाएं, या एक बार दूध पिलाने के बाद उन्हें उनकी पीठ के बल लिटाएं।

यदि आप प्रत्येक नींद के लिए इस पुस्तिका में दी गई सलाह का पालन करते हैं, तो SIDS की संभावना बहुत कम रह जाती है। अकेले चिंता न करें - यदि आपका कोई प्रश्न है तो अपनी दाईं या हेल्थ विज़िटर से पूछें या The Lullaby Trust या Basis से संपर्क करें।

निम्नलिखित पर अधिक जानकारी के लिए कृपया इन लिंक का उपयोग करें:

जब शिशु लुढ़कना शुरू करते हैं

lullabytrust.org.uk/sleepingposition

स्कॉटलैंड का बेबी बॉक्स

parentclub.scot/baby-box

समय से पहले जन्मे शिशु

lullabytrust.org.uk/premature

स्लिंग्स

rospa.com/home-safety/advice/product/baby-slings

जुड़वां, तिड़वां या अधिक शिशुओं के लिए सुरक्षित नींद पर मार्गदर्शन के लिए, यहाँ जाएं:

twinstrust.org/safe-sleep-factsheet

याद रखें: यदि आपको लगता है कि आपका शिशु अस्वस्थ होने के कोई लक्षण दिखा रहा है, तो हमेशा चिकित्सकीय सलाह लें। The Lullaby Trust Baby Check app माता-पिता या देखभाल करने वालों को यह निर्धारित करने में मदद कर सकता है कि उनका शिशु कितना बीमार है। Google Play या App Store से निःशुल्क उपलब्ध है।

पब्लिक हेल्थ इंग्लैंड के सदय सहयोग से निर्मित



UNICEF के लिए UK समिति (UNICEF UK)

शिशु के लिए उपयोगी पहल

www.unicef.org.uk/babyfriendly

टेलीफोन: 020 7375 6144

ईमेल: bfi@unicef.org.uk

शिशु नींद से जुड़ी जानकारी का स्रोत (Basis)

www.BasisOnline.org.uk

ईमेल: basis.online@dur.ac.uk

The Lullaby Trust

www.lullabytrust.org.uk

टेलीफोन: 020 7802 3200

जानकारी लाइन: 0808 802 6869 (निःशुल्क फोन)

स्थानीय संपर्क के विवरण: