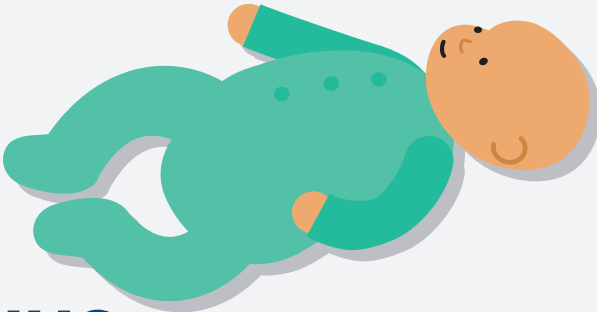




Scottish Government  
Riaghaltas na h-Alba  
gov.scot

# بچوں کے لئے محفوظ ترین نیند

والدین اور دیکھ بھال  
کرنے والوں کے لئے  
ایک گائیڈ



**Parent  
Club**



**Basis**  
Baby sleep info source

**NHS**  
SCOTLAND

## بچوں کے لئے محفوظ ترین نیند

اس کتابچے میں محفوظ ترین نیند کے متعلق معلومات نے بہت سارے بچوں کی زندگی بچائی ہے۔ یہ سب تحقیق شدہ ہے کہ جس میں یہ دکھایا گیا ہے کہ بغیر کسی سبب کے بچوں کی اچانک موت کے امکانات کو کیسے کم کیا جائے (جسے بچے کی اچانک موت سنڈروم (خسرہ)، SIDS یا حادثاتی موت کے نام سے جانا جاتا ہے)۔ SIDS کے امکانات کو کم کرنے کے لیے، فیملیز کو بچے کی نیند کے تعلق سے اس اہم مشورے پر عمل کرنا چاہیے۔ یہ نہایت ضروری ہے کہ تمام والدین اور جو کوئی بھی بچے کی دیکھ بھال میں شامل ہو اس مشورہ سے آگاہ ہو۔

انہیں ہر نیند کے لئے ان کی پشت پر رکھیں

ایک صاف ستھری، ہموار سونے کی جگہ میں

انہیں دن و رات سگریٹ نوشی سے دور رکھیں

## ہمیشہ اپنے بچے کو سونے کے لئے ان کی پشت پر رکھیں

- ایک بار جب وہ خود سے پیٹ سے پشت کی طرف کروٹ لینا شروع کر دیں، آپ انہیں سونے کے لیے خود کی اپنی جگہ تلاش کرنے کے لیے چھوڑ سکتے ہیں
- جاگتے وقت پیٹ ان پٹھوں کو مضبوط بنانے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے جن کی انہیں کروٹ لینے کے لیے ضرورت ہوتی ہے
- ہر نیند کے لئے اپنے بچے کو نیچے ان کی پشت پر رکھیں – نہ کہ ان کے پیٹ اور پہلو پر
- انہیں ان کی پشت پر رکھنے کے لئے کسی خاص سامان یا مصنوعات کی ضرورت نہیں ہے

**سبب:** بہت سارے بچے اچانک موت کے منہ میں اس لئے چلے گئے کیونکہ انہیں ان کی پشت کے بجائے ان کے پیٹ یا پہلو پر سونے کے لیے رکھ دیا گیا تھا۔ 1991 میں بیک ٹو سلیپ (پشت کے بل سونا) مہم کے بعد سے SIDS کی شرح میں 80% کی کمی آئی ہے۔

• یقینی بنائیں کہ سونے کی جگہ، ہر طرح کے سامان سے خالی ہے اور سونے کی جگہ میں کوئی چیز نہیں ہے مثال کے طور پر، بلائینڈ کوارٹر، نرم کھلونے یا نیپی کی تھیلیاں

• پہلے چھ مہینے تک بچوں کو سونے کے لئے آپ کے ہی کمرے میں دن و رات رہنا ضروری ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ ایک چائے کا کپ بنانے کے لئے یا بیت الخلا جانے کے لئے کمرہ سے باہر نہیں جا سکتے ہیں، لیکن زیادہ تر جب وہ سو رہے ہوں اور آپ ان کے قریب ہیں وہ محفوظ ہیں

• بچوں کو متحرک کرسیوں میں نہیں سلانا چاہئے اور بچوں کو کار کی سیٹ پر سوتا نہیں چھوڑنا چاہئے جب کار میں سفر نہ کر رہے ہوں۔ کار کی سیٹوں کو گھر میں سونے کی جگہ کے طور پر استعمال نہیں کیا جانا چاہیے

**سبب:** نرم یا بلند سطحیں، تکیے یا لحاف بچوں کو سانس لینے یا ٹھنڈا ہونے مشکل پیدا کر سکتے ہیں جس سے SIDS کے امکانات بڑھ سکتے ہیں۔ SIDS کا امکان اس وقت کم ہو جاتا ہے جب بچے کسی بالغ کے ساتھ کمرے میں سوتے ہیں بہ نسبت اس کے کہ جب وہ اکیلے سوتے ہیں۔

### یاد رکھیں:

اگر ایک سونے کا بیگ استعمال کر رہے ہیں، تو دوسرے بستر کی ضرورت نہیں ہے۔

## اپنے بچے کو صاف ستھری محفوظ سونے کی جگہ دیں ویسا ہی کمرہ جیسا آپ کا ہے

زیادہ تر بچوں کے لئے، ایک صاف ستھری جگہ کا مطلب ایک چارپائی یا موسیز باسکیٹ ہے جسے بچوں کو محفوظ رکھنے کے لئے بنایا گیا ہے۔

اسکاٹ لینڈ کے بیبی باکس کے پاس محفوظ ترین نیند کی اپنی معلومات ہیں۔

آپ جو جگہ بھی منتخب کریں، ان رہنما اصولوں پر عمل کریں:

- ایک مضبوط، ہموار گدا جس میں کوئی بلند یا تکیے والی جگہ نہ ہو
- تکیے، لحاف، رضائی یا ہمپر نہیں
- پوڈ، جال یا نیند کے پوزیشنر نہیں
- یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کا سر کھلا ہوا ہے تاکہ وہ زیادہ گرم نہ ہو۔ کمرے کا درجہ حرارت 16 اور 20 ڈگری کے درمیان رکھنے کی کوشش کریں تاکہ آپ کا بچہ نہ تو زیادہ گرم ہو اور نہ ہی زیادہ ٹھنڈا اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ بستر ایک سال کے عرصہ کے لئے مناسب ہے
- بچے کو چارپائی کے نچلے حصے میں رکھیں تاکہ انہیں چادر کے اندر پریشانی نہ ہو - اسے 'پاؤں سے پاؤں' کہا جاتا ہے



## اپنے بچے کو پیدائش کے پہلے اور بعد میں تمباکو نوشی سے دور رکھیں



- حمل میں سگریٹ نوشی SIDS کے امکانات کو بہت زیادہ بڑھاتی ہے - تمام حاملہ خواتین کو مقامی طور پر فراہم کی جانے والی سگریٹ نوشی روکنے والی مدد کے حصول کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے
- جب آپ حاملہ ہوں تو آپ کو دوسروں کی تمباکو نوشی سے بھی گریز کرنا چاہئے - اگر آپ کا ساتھی تمباکو نوشی کرتا ہے تو وہ بھی چھوڑنے کے لئے مدد لے سکتا ہے
- اپنے بچے کو اپنے گھر، گاڑی اور باہر اور ارد گرد تمباکو نوشی سے دور رکھیں

**سبب:** جن بچوں کو پیدائش سے پہلے یا بعد میں تمباکو نوشی کا سامنا کرنا پڑتا ہے ان میں SIDS ہونے کا امکان ان بچوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے جنہیں تمباکو نوشی سے دور رکھا جاتا ہے۔

## دودھ پلانا

اگر آپ کو دودھ پلانے کے بارے میں مزید مدد کی ضرورت ہے تو اپنی مڈوائف یا ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں یا نیشنل بریسٹ فیڈنگ ہیلپ لائن 0300 100 0212 پر کال کریں

**سبب:** جن بچوں کو کم از کم دو مہینے مان کا دودھ پلایا جاتا ہے ان میں SIDS کا خطرہ آدھا ہو جاتا ہے۔

- ماں کا دودھ اور دودھ پلانا آپ کے بچے کو وہ تمام غذائیت فراہم کرتا ہے۔ جس کی بچہ کو پہلے چھ ماہ میں ضرورت ہوتی ہے اور انہیں بیماریوں اور متعدی امراض سے بچاتا ہے
- دودھ پلانے سے SIDS کے امکانات کم ہو جاتے ہیں



## زیادہ محفوظ طریقے سے بستر شیئر کرنا

ان حالات میں، یہ ہمیشہ بہتر ہوتا ہے کہ بچے کو ان کی اپنی محفوظ سونے کی جگہ، جیسے کہ چارپائی یا موسیز باسکیٹ میں رکھا جائے۔ چارپائی یا موسیز باسکیٹ کو بستر کے پاس رکھنے سے ایسا کرنا آسان ہو سکتا ہے۔

خواہ آپ بستر شیئر کرتے ہیں یا یہ غیر منصوبہ بند ہے، کچھ اہم خطرات ہوتے ہیں جن سے آپ کو بچنا ضروری ہے۔

اپنے بچے کے ساتھ بستر شیئر کرنا خطرناک ہے اگر:

- آپ یا بستر میں موجود کسی نے حال ہی میں کوئی شراب پی ہو
- آپ یا بستر میں موجود کوئی تمباکو نوشی کرتا ہو
- آپ یا بستر میں موجود کسی نے نیند آور دوا لی ہو
- آپ کا بچہ قبل از وقت پیدا ہوا تھا (حمل کے 37 ہفتوں سے پہلے) یا جب وہ پیدا ہوا تھا اس کا وزن 2.5 کلو گرام یا  $\frac{1}{5}$  پونڈ سے کم تھا

**سبب:** مطالعات سے پتہ چلا ہے کہ شراب نوشی اور منشیات کے استعمال کے بعد اپنے بچے کے ساتھ بستر شیئر کرنے سے SIDS کا خطرہ بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ تمباکو نوشی کرنے والے کے قریب سونے سے SIDS کا امکان بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ قبل از وقت پیدا ہونے والے اور بہت چھوٹے بچوں میں SIDS کا زیادہ امکان ہوتا ہے جب وہ کسی بالغ کے ساتھ بستر پر شیئر کرتے ہیں۔

## بستر شیئرنگ کی صورت میں یاد رکھنے والی چیزیں

اس بات کو یقینی بنانے کی کوشش کریں کہ بچہ پھنس نہیں سکتا، اٹک نہیں سکتا یا بستر سے گر نہیں سکتا یا گدے اور دیوار کے درمیان نہیں پھنس سکتا

پالتو جانوروں کو بستر سے دور رکھیں اور دوسرے بچوں کے ساتھ بستر شیئر نہ کریں

تجاویز پر عمل کریں اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ اپنے بچے کے ساتھ بستر میں سو جائیں گے

تکیے رکھیں اور بالغ کا بستر بچے سے دور رکھیں



## اپنے بچے کے ساتھ کبھی بھی صوفے یا کرسی پر نہ سوئیں

اپنے بچے کے ساتھ صوفے یا کرسی پر سونا خطرناک جگہ ہے - کسی محفوظ جگہ  
جائیں اگر آپ کو سونا ہے۔

**سبب:** بچوں میں SIDS کا خطرہ 50 گنا زیادہ ہو جاتا ہے جب وہ کسی بالغ کے  
ساتھ صوفے یا کرسی پر سوتے ہیں۔ انہیں حادثاتی موت کا خطرہ بھی ہوتا ہے  
کیونکہ وہ آسانی سے ایسی پوزیشن میں پھسل سکتے ہیں جہاں وہ پھنس سکتے ہیں  
اور سانس نہیں لے سکتے۔



جب بھی آپ کو ایسا لگتا ہے کہ آپ اپنے بچے کے ساتھ سو جائیں گے تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ کسی صاف محفوظ جگہ پر اپنی پشت کے بل ہیں۔ اگر آپ لیٹ کر دودھ پلا رہی ہیں، تو یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ اپنے پیٹ پر نہ لڑھے۔ کوشش کریں اور اپنے بچے کو ان کی پشت کے بل رکھیں، یا جب وہ دودھ پی لیں تو انہیں ان کی پشت کے بل گھما دیں۔

اگر آپ ہر نیند کے لیے اس کتابچے میں دیئے گئے مشورے پر عمل کرتے ہیں، تو SIDS کا امکان بہت کم ہے۔ تنہا پریشان نہ ہوں - اگر آپ کا کوئی سوال ہے تو اپنی مڈوائف یا ہیلتھ وزیٹر سے پوچھیں یا [The Lullaby Trust](#) یا [Basis](#) سے رابطہ کریں۔

**یاد رکھیں:** اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے بچے میں طبیعت کی خرابی کی کوئی علامات ظاہر ہو رہی ہیں تو ہمیشہ طبی مشورہ لیں۔ [The Lullaby Trust](#) (دی لولابی ٹرسٹ) ایپ والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کو یہ تعین کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے کہ ان کا بچہ کتنا بیمار ہے۔ [Google Play](#) یا [The App Store](#) سے مفت دستیاب ہے۔

براہ کرم درج ذیل پر مزید معلومات کے لیے ان لنکس کا استعمال کریں:

جب بچے کروٹ لینے لگتے ہیں

[lullabytrust.org.uk/sleepingposition](http://lullabytrust.org.uk/sleepingposition)

اسکاٹ لینڈ کا بیبی باکس

[parentclub.scot/baby-box](http://parentclub.scot/baby-box)

قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے

[lullabytrust.org.uk/premature](http://lullabytrust.org.uk/premature)

سلنگز [rospa.com/home-safety/advice/product/baby-slings](http://rospa.com/home-safety/advice/product/baby-slings)

چڑواں، تین یا اس سے زیادہ بچوں کے لیے محفوظ نیند کے متعلق رہنمائی کے لیے،

ملاحظہ کریں: [twintrust.org/safe-sleep-factsheet](http://twintrust.org/safe-sleep-factsheet)

پبلک ہیلتھ انگلینڈ کے تعاون سے تیار کیا گیا

**Basis**  
Baby sleep info source



**Parent  
Club**

**NHS**  
SCOTLAND



رجسٹر شدہ خیراتی نمبر: 262191



Baby loss counselling  
and support

**Twins  
trust.**

**Bliss  
Scotland**  
for babies born  
premature or sick

یو کے کمیٹی برائے یونیسیف (یونیسیف UK)

بچے دوستانہ اقدام (بی بی فرینڈلی اینیشیٹیو)

[www.unicef.org.uk/babyfriendly](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly)

ٹیلیفون: 020 7375 6144

ای میل: [bfi@unicef.org.uk](mailto:bfi@unicef.org.uk)

بچے کی نیند کے بارے میں معلومات کا ذریعہ (بنیاد)

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

ای میل: [basis.online@dur.ac.uk](mailto:basis.online@dur.ac.uk)

دی لولابی ٹرسٹ (دی لولابی ٹرسٹ)

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

ٹیلیفون: 020 7802 3200

معلوماتی لائن: 0808 802 6869 (فری فون)

مقامی رابطہ کی تفصیلات:

**OGL**

© Crown copyright 2022

APS Group Scotland (ای پی ایس گروپ سکاٹ لینڈ)، Tennant Street, Edinburgh EH6 5NA 21 کی طرف سے سکاٹش حکومت کے لیے تیار کیا گیا  
PPDAS1016838 (04/22)

w w w . g o v . s c o t