



محفوظ نیند کی

# ABC

پر عمل کریں



**A** Alone (کیلے)۔

بچے کو اکیلے سونا چاہیے۔

**B** Back (پیٹھ کے بل)۔

بچے کو پیٹھ کے بل سلائیں۔

**C** Crib (کھٹولا)۔

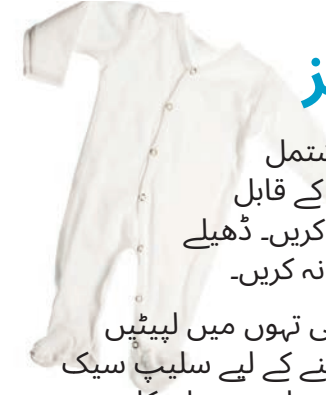
بچے کو ایک محفوظ کھٹولے میں سلائیں

**S** Smoke-free Home (دھوئیں سے پاک گھر)۔

دھوئیں سے پاک گھر میں۔

## دیگر تجاویز

### تجاویز



- ایک-پیس پر مشتمل سلیپر یا اوڑھنے کے قابل کمبل استعمال کریں۔ ڈھیلے کمبل استعمال نہ کریں۔
- بچے کو کپڑوں کی تھوں میں لپیٹیں یا انہیں گرم رکھنے کے لیے سلیپ سیک کا استعمال کریں۔ اس سے ان کا سر ڈھانپ جانے یا کمبل میں پھنس جانے کے امکانات کم ہو جائیں گے۔
- اپنے بچے کو چھاتی سے دودھ پلائیں۔
- سنانے کے لیے پیسیفائر استعمال کرنے کی کوشش کریں لیکن بچے کو اسے لینے پر مجبور نہ کریں۔
- اپنے بچے کو حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔
- اگر آپ کا بچہ فرنٹ یا بیک ہے بی کیریئر میں ہے، تو یقینی بنائیں کہ بچے کا چہرہ ہمیشہ نظر آئے۔
- یقینی بنائیں کہ بچہ ہر بار سونے، یہاں تک کہ قیلولہ اور آدھی رات کو جاگنے کے بعد بھی نیند کے ایک محفوظ ماحول میں ہو۔
- وزنی کمبلوں اور لپیٹنے کے لیے بہت موٹے کپڑوں کی سفارش نہیں کی جاتی۔
- اپنے بچے کی دیکھ بھال کرتے وقت الکحل یا منشیات کا استعمال نہ کریں۔
- بچوں کے گھر کے نگرانی والے آلات (baby monitor) پر بھروسہ نہ کریں۔

یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کی دیکھ بھال کرنے والا ہر فرد ان تجاویز پر عمل کرتا ہو!

[health.ny.gov/safesleep](https://health.ny.gov/safesleep)

اگر آپ کے پاس اپنے شیر خوار بچے کے سونے کے لیے محفوظ جگہ موجود نہیں ہے، تو آپ مفت پورٹیبل کھٹولا اور چادر حاصل کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ کے گھرانے کو سرکاری امداد ملتی ہے یا آپ کے پاس وسائل محدود ہیں، تو آپ اہل ہو سکتے ہیں۔

اہلیت چیک کرنے کے لیے براہ کرم اپنے مقامی محکمہ برائے سماجی خدمات سے رابطہ کریں:

<https://otda.ny.gov/workingfamilies/dss.asp>



Department of Health

Office of Children and Family Services

Office of Temporary and Disability Assistance

Department of State

Division of Consumer Protection

# ☆ اکیلے۔ ☆ پیٹھ کے بل۔ ☆ کھٹولا۔ ☆ دھوئیں سے پاک گھر۔

نیو یارک ریاست میں ہر سال 120 سے زیادہ شیر خوار بچے نیند سے متعلق وجوہات سے مر جاتے ہیں، جن میں شیرخوار بچوں کی اچانک موت کے عوارض (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) شامل ہیں

## کھٹولا

- اگر بچہ بستر، صوفے، بازو والی کرسی یا جھولا پٹی، جھولے یا کسی دوسری جگہ پر سو جاتا ہے، تو بچے کی نیند مکمل کرنے کے لیے بچے کو کھٹولے میں ڈال دیں۔
- حفاظتی پہلو سے منظور شدہ کھٹولے، باسنیٹ یا پلے یارڈ کا استعمال کریں۔ یقینی بنائیں کہ اس میں گدے اور چادر مضبوطی سے لگے ہوئے ہوں۔
- ڈراپ سائیڈ والے کھٹولے کا استعمال نہ کریں۔ وفاقی حفاظتی معیارات کے مطابق ڈراپ سائیڈ والے کھٹولے کو بنانا اور فروخت کرنا ممنوع ہے۔
- کوئی بھی کھٹولا، بیسنیٹ یا پلے یارڈ خریدنے یا استعمال کرنے سے پہلے کنزیومر پروڈکٹ سیفٹی کمیشن (Consumer Product Safety Commission, CPSC) کی پابندی کی فہرست یہاں پر چیک کریں: [www.cpsc.gov/Recalls/](http://www.cpsc.gov/Recalls/) یقینی بنائیں کہ اس کو بند نہ کر دیا گیا ہو۔



## اکیلے

- آپ کے بچے کو بالغوں یا دوسرے بچوں کے ساتھ نہیں سونا چاہیے۔
- اپنے کمرے کا اشتراک کریں، اپنے بستر کا نہیں۔ کمرے کا اشتراک آپ کو اپنے بچے پر گہری نظر رکھنے کے قابل بناتا ہے۔ یہ ان حادثات کو روکنے میں بھی مدد کرتا ہے، جو بچے کے کسی بالغ کے ساتھ سونے کی وجہ سے ہو سکتے ہیں۔
- کھٹولے میں بچے کے علاوہ کچھ بھی موجود نہیں ہونا چاہیے؛ مثلاً تکیے، بمپر پیڈز، کمبل یا کھلونے وغیرہ۔
- کمبل کے استعمال کی وجہ سے شیرخوار بچوں کی اچانک موت کے عوارض (SIDS) یا دم گھٹنے کا خطرہ بڑھا سکتا ہے۔



## دھوئیں سے پاک گھر

- حاملہ افراد کا سگریٹ نوشی کرنا اور نوزائیدہ بچوں کے ماحول میں سگریٹ نوشی کرنا، SIDS کے خطرے کے عوامل ہیں۔
- حمل کے دوران اور پیدائش کے بعد سگریٹ نوشی اور/یا نکوٹین کے استعمال سے پرہیز کریں۔
- اپنے گھر میں یا اپنے بچے کے آس پاس کسی کو بھی سگریٹ نوشی یا ویپ استعمال کرنے کی اجازت نہ دیں۔

## پیٹھ کے بل

- بچے کو اس کی پیٹھ کے بل سلائیں، نہ کہ اس کے پیٹ یا پہلو کے بل – چاہے بچہ قبل از وقت ہی کیوں نہ پیدا ہوا ہو (وقت سے پہلے)۔
- جب آپ کا بچہ جاگ رہا ہو اور اس کی نگرانی کی جا رہی ہو، تو اسے اس کے پیٹ کے بل رکھیں۔ یہ عمل چند منٹ کے لیے کریں – دن میں کئی بار۔ "پیٹ کے بل ڈالنے کا وقت" ("tummy time") بچے کے کندھے اور گردن کے مضبوط پٹھوں کی نشوونما میں مدد کرتا ہے۔

