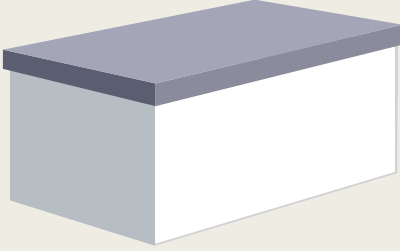


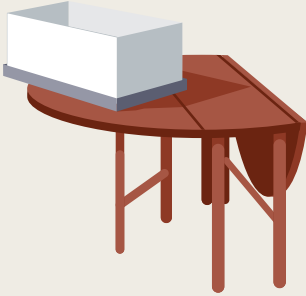
अपने बच्चे को सुलाने के लिए बॉक्स का इ

×



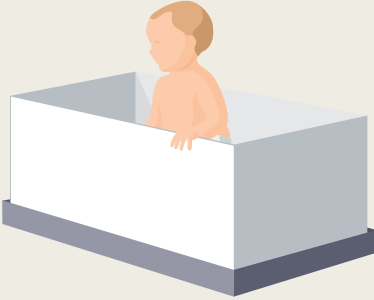
1. जब आपका बच्चा बॉक्स में हो, तब ढक्कन को बॉक्स पर नहीं लगाना चाहिए, बल्कि इसे नीचे रखकर एक आधार के रूप में उपयोग करना चाहिए।

×



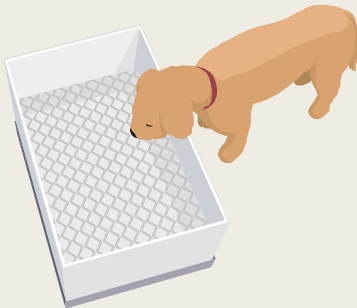
2. बॉक्स को मेज या किसी ऊंची सतह पर रखने का लालच न करें, क्योंकि इसके गिरने का खतरा हो सकता है। बॉक्स को सीधा रखें और इसे किसी चीज़ के सहारे खड़ा न करें।

×



3. यह बॉक्स छोटे शिशुओं के लिए सोने की जगह के रूप में उपयुक्त है। जब आपका बच्चा घुटनों के बल बैठना या चलना शुरू कर दे, या किसी चीज़ का सहारा लेकर खुद को ऊपर खींचने लगे, तब उसे सुलाने के लिए Baby Box का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

×



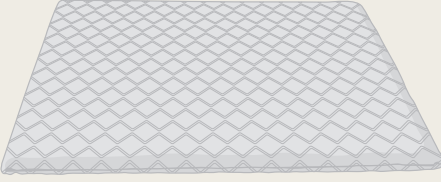
4. पालतू पशुओं को हमेशा बॉक्स से दूर रखें।

इस्तेमाल करते समय याद रखने योग्य बातें

×



5. कृपया Baby Box को खुली आग या तेज़ गर्मी के स्रोतों, जैसे इलेक्ट्रिक बार हीटर, गैस हीटर आदि के पास न रखें, क्योंकि यह बेहद खतरनाक हो सकता है।



6. सिर्फ़ वही गद्दा इस्तेमाल करें जो बॉक्स के साथ दिया गया है।



7. यदि आपको Baby Box को एक जगह से दूसरी जगह ले जाना हो, तो पहले अपने बच्चे को सावधानी से बाहर निकालें और बच्चे को उठाते समय घुटनों को मोड़कर नीचे की ओर झुकें।



8. Baby Box को फ़र्श पर रखें (ढक्कन के अंदर रखते हुए) और सुनिश्चित करें कि आप अपने बच्चे को देख पा रहे(ही) हैं। जब आपका बच्चा Baby Box में सो रहा हो, तो इसे अपने पास ही रखें। यह उन्हें सुरक्षा का एहसास दिलाएगा।

आपका बच्चा आराम से सो सकता है ZZZ

यदि सुरक्षित नींद संबंधी दिशा-निर्देशों का पालन किया जाए, तो यह Baby Box आपके बच्चे के लिए सोने की एक सुरक्षित और आरामदायक जगह है। हमने इसमें एक गद्दा, फिटेड शीट और कंबल शामिल किए हैं जो बॉक्स में पूरी तरह फिट हो जाते हैं।

सुरक्षित नींद

1. अपने शिशु को हमेशा पीठ के बल सुलाएं, और उसके पैर बॉक्स के नीचे वाले सिरे की ओर रखें।
2. कंबल को अपने बच्चे की बाहों के नीचे अच्छी तरह से दबा दें, ताकि कंबल उनके सिर पर न आ जाए। एक मोड़ा हुआ कंबल दो कंबलों के बराबर होता है।
3. सुनिश्चित करें कि बॉक्स में कोई और चीज़ न हो, जैसे कि मुलायम खिलौने, तकिए, रज़ाइयाँ या कॉट बंपर।
4. अपने बच्चे को धूम्रपान से सुरक्षित रखें-घर में धूम्रपान न करें और दूसरों को भी न करने दें। सेकेंड-हैंड तंबाकू का धुआँ आपके बच्चे के लिए हानिकारक है, यह घर में आसानी से फैल जाता है और धूम्रपान के कई घंटे बाद भी हवा में मौजूद रहता है।

कृपया Baby Box को खुली आग या तेज़ गर्मी के स्रोतों, जैसे इलेक्ट्रिक बार हीटर, गैस हीटर आदि के आस-पास न रखें, क्योंकि यह बेहद खतरनाक हो सकता है।



अपने बच्चे को सुलाने के लिए बॉक्स का इस्तेमाल करते समय याद रखने योग्य बातें

1. जब आपका बच्चा बॉक्स में हो, तब ढक्कन को बॉक्स पर नहीं लगाना चाहिए, बल्कि इसे नीचे रखकर एक आधार के रूप में उपयोग करना चाहिए।
2. बॉक्स को मेज या किसी ऊँची सतह पर रखने का लालच न करें, क्योंकि इसके गिरने का खतरा हो सकता है। बॉक्स को सीधा रखें और इसे किसी चीज़ के सहारे खड़ा न करें।
3. यह बॉक्स छोटे शिशुओं के लिए सोने की जगह के रूप में उपयुक्त है। जब आपका बच्चा करवट बदलने लगे, बैठने लगे, घुटनों के बल बैठना या चलना शुरू कर दे, या किसी चीज़ का सहारा लेकर खुद को ऊपर खींचने लगे, तब Baby Box का इस्तेमाल उसे सुलाने के लिए नहीं करना चाहिए।
4. Baby Box को फर्श पर रखें (ढक्कन के अंदर रखते हुए) और सुनिश्चित करें कि आप अपने बच्चे को देख पा रहे(ही) हैं। जब आपका बच्चा बॉक्स में सो रहा हो, तो इसे अपने पास ही रखें। यह उन्हें सुरक्षा का एहसास दिलाएगा।
5. सिर्फ़ वही गद्दा इस्तेमाल करें जो बॉक्स के अंदर दिया गया है।
6. यदि आपको Baby Box को एक जगह से दूसरी जगह ले जाना हो, तो पहले अपने बच्चे को सावधानी से बाहर निकालें और बच्चे को उठाते समय घुटनों को मोड़कर नीचे की ओर झुके।

अपने नन्हे बच्चे को सुलाने के लिए यथासंभव सुरक्षित तरीके से तैयार करने के और अधिक सुझावों के लिए देखें parentclub.scot/safer-sleep



शिशुओं के लिए सुरक्षित नींद

आप क्या कर सकती(ते) हैं



✓ अपने शिशु को सुलाने के लिए हमेशा उसे पीठ के बल ही लिटाएं



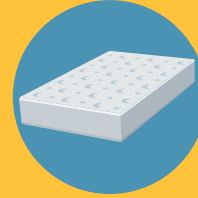
✓ गर्भावस्था के दौरान और जन्म के बाद अपने शिशु को धूम्रपान मुक्त वातावरण में रखें



✓ पहले 6 महीने तक, अपने शिशु को अपने ही कमरे में एक अलग पालने या मोज़ेस बास्केट में सुलाएं



✓ अपने शिशु को स्तनपान कराएं



✓ ऐसा गद्दा इस्तेमाल करें जो अच्छी हालत में हो, मज़बूत, समतल, और वॉटरप्रूफ हो



जिन चीज़ों से बचना चाहिए



✗ अपने शिशु के साथ कभी सोफ़ा या आर्मचेयर पर न सोएं



✗ अगर आप धूम्रपान करती(ते) हैं, अल्कोहल का सेवन करती(ते) हैं या ड्रग्स लेती(ते) हैं, या आपका शिशु समय से पहले जन्मा हो या कम वज़न का हो, तो अपने शिशु के साथ एक ही बिस्तर में न सोएं



✗ अपने शिशु को अत्यधिक गर्मी से बचाएं
✗ सोते समय अपने बच्चे का चेहरा या सिर कभी न ढकें, या ढीली चादरें, कंबल, तकिए या बिस्तर का कोई दूसरा सामान इस्तेमाल न करें

इस सलाह को न केवल रात की नींद के लिए, बल्कि शिशु के सोने के सभी समयों के लिए अपनाएं

सडन इन्फैंट डेथ सिंड्रोम (SIDS) शिशु की अचानक और अनपेक्षित मृत्यु है, जिसका कोई स्पष्ट कारण नहीं होता, हालांकि हम अभी पूरी तरह से SIDS को रोकने का तरीका नहीं जानते, लेकिन सुरक्षित नींद से जुड़ी सलाह का पालन करके इसके होने की संभावना को काफी कम किया जा सकता है।

किसी भी प्रश्न या चिंता के लिए, आप अपनी मिडवाइफ़ या हेल्थ विज़िटर से परामर्श कर सकती(ते) हैं, या हमसे संपर्क कर सकती(ते) हैं

ईमेल: info@lullabytrust.org.uk

टेलीफ़ोन: 08088026869

वेबसाइट: www.lullabytrust.org.uk