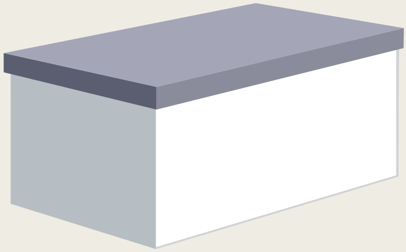
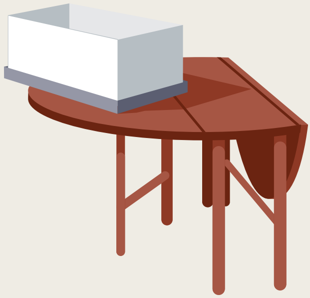
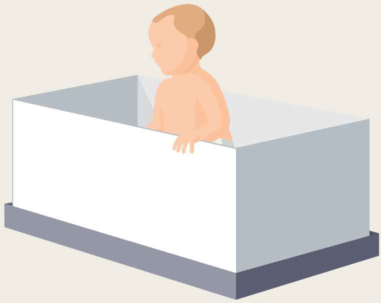
اپنے بچے کو اس باکس میں سلانے کے لیے



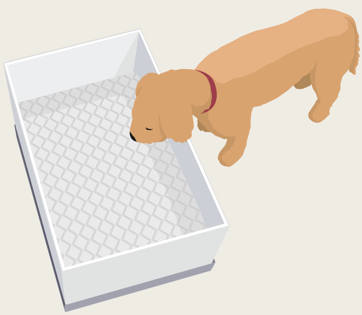
1. جب آپ کا بچہ اس میں ہو، تو ڈھکن کو باکس پر نہ رکھیں، بلکہ اسے نیچے رکھ کر بطور بیس استعمال کریں۔



2. باکس کو میز یا کسی سطح پر رکھنے سے پرہیز کریں کیونکہ یہ گر سکتا ہے۔ باکس کو ہموار سطح پر سیدھا رکھیں اور اسے جھکا کر نہ رکھیں۔



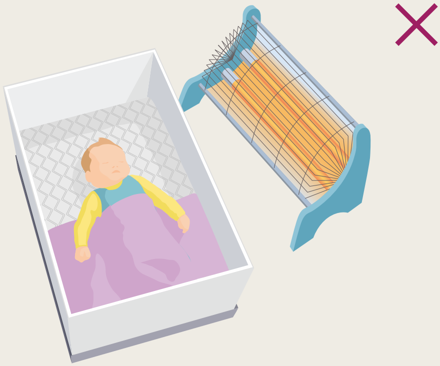
3. باکس چھوٹے بچوں کے لیے سونے کی جگہ کے طور پر موزوں ہے۔ جب آپ کا بچہ گھٹنوں کے بل اٹھنے یا خود کو سہارا دے کر کھڑا ہونے لگے، تو حفاظتی طور پر Baby Box میں اسے سُلانا بند کر دیں۔



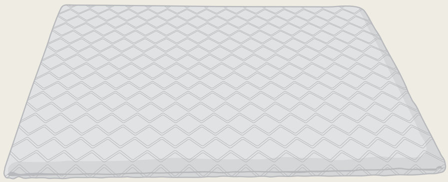
4. پالتو جانوروں کو ہر وقت باکسز سے دور رکھیں۔

استعمال کرتے وقت یاد رکھنے والی باتیں

5. براہ کرم Baby Box کو کھلی آگ اور شدید گرمی کے دیگر ذرائع جیسے الیکٹرک بار کی آگ، گیس کی آگ وغیرہ کے قریب نہ رکھیں کیونکہ ایسا کرنا انتہائی خطرناک ہوگا۔



6. صرف باکس کے ساتھ فراہم کردہ توشک کا استعمال کریں۔



7. اگر Baby Box کو منتقل کرنا مقصود ہو، تو پہلے بچے کو باہر نکالیں اور اٹھاتے وقت گھٹنوں کو موڑنے کا خیال رکھیں۔

8. Baby Box کو فرش پر رکھیں (ڈھکن کے اندر بیٹھے ہوئے) اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنے بچہ کو دیکھ سکیں۔ جب آپ کا بچہ Baby Box میں سو رہا ہو، تو اُسے اپنے قریب رکھیں۔ اس سے انہیں محفوظ محسوس کرنے میں مدد ملے گی۔

آپ کا بچہ آرام سے سو سکتا ہے

اگر نیند کے لیے محفوظ رہنما اصولوں پر عمل کیا جائے، تو آپ کے بچہ کے سونے کے لیے Baby Box ایک محفوظ اور آرام دہ جگہ ہے۔ ہم نے ایک توشک، نصب شدہ شیٹ اور کمبل شامل کیا ہے جو باکس میں بالکل فٹ بیٹھتا ہے۔

محفوظ نیند

1. اپنے بچے کو ہمیشہ سونے کے لیے اس کی پیٹھ پر رکھیں ساتھ ہی اُس کے پیر باکس کے آخری سرے پر ہوں۔

2. ڈھکنوں کو اپنے بچہ کے بازوؤں کے نیچے محفوظ طریقہ سے ٹکائیں تاکہ کمبل ان کے سر پر نہ پھسل جائے۔ ایک تہہ شدہ کمبل دو کمبل کے برابر ہے۔

3. اس بات کو یقینی بنائیں کہ باکس کے اندر نرم کھلونے، تکیے، لحاف یا کاٹ بمپرز جیسی کوئی اضافی چیز موجود نہ ہو۔

4. سگریٹ نوشی نہ کرکے یا گھر میں کسی اور کو سگریٹ نوشی کرنے کی اجازت نہ دے کر اپنے بچہ کو سگریٹ نوشی سے پاک رکھیں۔ استعمال شدہ تمباکو کا دھواں آپ کے بچہ کے لیے نقصان دہ ہے، یہ آسانی سے پورے گھر میں پھیل جاتا ہے اور سگریٹ نوشی کے بعد کئی گھنٹوں تک ہوا میں موجود رہتا ہے۔

براہ کرم Baby Box کو کھلی آگ اور شدید گرمی کے دیگر ذرائع جیسے الیکٹرک بار کی آگ، گیس کی آگ وغیرہ کے قریب نہ رکھیں کیونکہ ایسا کرنا انتہائی خطرناک ہوگا۔

اپنے بچے کو اس باکس میں سلانے کے لیے استعمال کرتے وقت یاد رکھنے والی باتیں

1 جب آپ کا بچہ اس میں ہو، تو ڈھکن کو باکس پر نہ رکھیں، بلکہ اسے نیچے رکھ کر بطور بیس استعمال کریں۔

2. باکس کو میز یا کسی سطح پر رکھنے سے پرہیز کریں کیونکہ یہ گر سکتا ہے۔ باکس کو ہموار سطح پر سیدھا رکھیں اور اسے جھکا کر نہ رکھیں۔

3. باکس چھوٹے بچوں کے لیے سونے کی جگہ کے طور پر موزوں ہے۔ جب آپ کا بچہ لڑھک سکتا ہو، بیٹھ سکتا ہو، گھٹنے ٹیک سکتا ہو یا خود کو اوپر کھینچ سکتا ہو، تو Baby Box کو سونے کے لیے مزید استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔

4. Baby Box کو فرش پر رکھیں (ڈھکن کے اندر بیٹھے ہوئے) اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنے بچہ کو دیکھ سکیں۔ جب آپ کا بچہ Baby Box میں سو رہا ہو، تو اُسے اپنے قریب رکھیں۔ اس سے انہیں محفوظ محسوس کرنے میں مدد ملے گی۔

5. صرف باکس کے اندر فراہم کردہ توشک کا استعمال کریں۔

6. اگر Baby Box کو منتقل کرنا مقصود ہو، تو پہلے بچے کو باہر نکالیں اور اٹھاتے وقت گھٹنوں کو موڑنے کا خیال رکھیں۔

سونے کے وقت اپنے چھوٹے/چھوٹی کو جتنا ممکن ہو سکے محفوظ طریقہ سے نیچے کرنے کے مزید نکات کے لیے ملاحظہ کریں **parentclub.scot/safer-sleep**

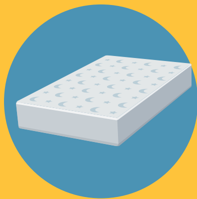
NHS
SCOTLAND

چھوٹے بچوں کے لیے محفوظ نیند

آپ یہ چیزیں کر سکتی ہیں

- اپنے بچے کو پہلے 6 ماہ تک اپنے ہی کمرے میں ایک علیحدہ پالنے یا موسٰی باسکٹ میں سلائیں
- حمل کے دوران اور پیدائش کے بعد اپنے بچے کو سگریٹ کے دھویں سے دور
- اپنے بچہ کو سونے کے لیے ہمیشہ اس کی پیٹھ کے بل رکھیں

the lullaby trust
بچوں کے لیے محفوظ نیند - خاندانوں کے لیے تعاون



- اچھی حالت میں ایک مضبوط، ہموار، واٹر پروف توشک استعمال کریں
- اپنے بچہ کو چھاتی کا دودھ پلائیں

ان چیزوں سے بچیں

- ✗ اپنے بچہ کو زیادہ گرم نہ ہونے دیں
- ✗ سوتے وقت اپنے بچہ کا چہرہ یا سر نہ ڈھانپیں یا ڈھیلے بستر کا استعمال نہ کریں
- ✗ اگر آپ سگریٹ نوشی کرتی ہیں، شراب پیتی ہیں یا منشیات کا استعمال کرتی ہیں یا اگر آپ کا بچہ قبل از وقت پیدا ہوا تھا یا اس کا وزن کم تھا، تو اُسی بستر پر نہ سوئیں جس پر آپ کا بچہ سوتا ہے
- ✗ کبھی بھی اپنے بچہ کے ساتھ صوفہ یا کرسی پر نہ سوئیں

آپ کو تمام جھپکیوں کے لیے مشورہ پر عمل کرنا چاہیے، نہ کہ صرف رات کی نیند کے لیے

چھوٹے بچوں کی اچانک موت کا سنڈروم (SIDS) بغیر کسی واضح وجہ کے بچہ کی اچانک اور غیر متوقع موت ہے اور اگرچہ ہم ابھی تک یہ نہیں جانتے کہ SIDS کو مکمل طور پر کیسے روکا جائے، لیکن مشورہ پر عمل کرکے اس کے ہونے کے امکانات کو نمایاں طور پر کم کرنا ممکن ہے۔

اگر آپ کے کوئی سوالات یا خدشات ہیں، تو آپ اپنی دائی یا ہیلتھ وزیٹر سے بھی بات کر سکتی ہیں یا ہم سے رابطہ کر سکتی ہیں

ای میل: info@lullabytrust.org.uk
ٹیلیفون: 08088026869
ویب سائٹ: www.lullabytrust.org.uk

یہ رہنمائی دی The Lullaby Trust کے ذریعہ تیار کی گئی ہے۔ معلومات کو آخری مرتبہ اگست 2016 میں اپ ڈیٹ کیا گیا تھا۔ UNICEF UK کے ذریعہ منظور شدہ الفاظ