

# نہے بچوں کو محفوظ طریقے سے سلانے کے لیے مشورے

یہ دکھ کی بات ہے کہ کچھ ننھے بچے نیند میں ناگہانی طور پر اور کسی واضح وجہ کے بغیر فوت ہو جاتے ہیں۔ آپ ہر بار اپنے بچے کو سلاتے ہوئے محفوظ طریقے سے سلانے کے لیے ان مشوروں پر عمل کریں تو آپ اپنے بچے کے لیے خطرہ کم کر سکتے ہیں:

- سونے کے لیے اپنے بچے کو کمر پر لٹائیں۔
- آپ کے بچے کا اپنا کاٹ ہونا چاہیے جو آسٹریلین حفاظتی معیار پر پورا اترتا ہو اور جس میں مضبوط، درست پورا آنے والا میٹرس ہو۔
- زندگی کے پہلے 6 سے 12 مہینوں تک اپنے بچے کو رات کو اپنے بیڈروم میں سلائیں۔
- اپنے بچے کو صوفے یا آرام کرسی پر نہ سونے دیں، خاص طور پر اپنے ساتھ یا کسی اور شخص کے ساتھ نہ سلائیں۔
- جہاں ممکن ہو، پہلے چھ مہینوں میں ماں اپنا دودھ پلائے۔
- حمل کے دوران اور بچے کی پیدائش کے بعد تمباکونوشی نہ کریں اور کسی کو اپنے بچے کے قریب تمباکونوشی نہ کرنے دیں۔
- یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کی دیکھ بھال کرنے والا ہر شخص ننھے بچوں کو محفوظ طریقے سے سلانے کے لیے ان مشوروں کو سمجھتا ہو۔



- دم گھٹنے یا زیادہ گرم ہو جانے سے بچاؤ کے لیے یہ یقینی بنائیں کہ سوتے ہوئے آپ کے بچے کا سر اور چہرہ ڈھک نہ سکتا ہو۔ لحاف، کاٹ بمپر (کاٹ کے جنگلے کے اندر باندھنے کا نرم کپڑا)، میٹرس کے اوپر پیڈنگ، بھیڑ کی فریا نرم کھلونے کاٹ میں نہ رکھیں۔
- اپنے بچے کو ایسے کپڑے پہنائیں کہ وہ آرام دہ حد تک گرم رہے لیکن زیادہ گرمی سے بچا رہے۔

محفوظ طریقے سے سلانے کے لیے یہ مشورے یہاں موجود مواد سے تیار کیے گئے ہیں:

[raisingchildren.net.au/safesleep](http://raisingchildren.net.au/safesleep)