

سونا

صبر، تعریف تے سکون

بالاں دے نہ سون دے بہتیریاں وکھرے کارن نیں۔ چھ ہفتے دے بال لئی ساری راتی نہ سونا اک عام گل اے۔ ایہہ جانن لئی اپنے اتے اعتماد محسوس کرو کہ کی تہاڈا بال واقعی پریشان/تکلیف محسوس کر رہیا اے یا بس بے چین اے۔ اپنی جبلت اتے بھروسہ کرو۔

اونہاں نوں اک باقاعدہ ویلے (دن تے رات) نوں بستر اتے لٹا کے چھیتی سون دا معمول قائم کرن دی کوشش کرو۔ اپنے نوزائیدہ بال نوں پہلے چھ مہینیاں لئی اپنے سون دے کمرے اچ اک کاٹ اچ سون لئی کمر آلے پاسے لٹاؤ۔ اونہاں دے آرام کرن لئی اک گرم، آرام دہ تھان تیار کرو۔ وڈے لوکاں دے بیڈ بالاں تے ریڑن آلے بالاں لئی ڈیزائن نئیں کیتے جاندے نیں تے تحفظ دے معیاراتاں دے مطابق نئیں ہوندے نیں۔ صرف ماں دا ددھ پین آلے بالاں نوں بستر تے پلایا جانا چائیدا اے تے اونہاں نوں بستر دے باہر/اک پاسے رکھیا جانا چائیدا اے تے ددھ پلان دے بعد کاٹ اچ واپس لٹا دینا چائیدا اے۔

تسی اپنے کمرے اچ درجہ حرارت نوں 16-20°C دے وچکار رکھ کے اپنے بال دی محفوظ تے پرسکون نیندر اچ مدد کر سکدے او۔ اک بنیادی کمرہ دا تھرمائیٹر درجہ حرارت اتے نظر رکھن اچ تہاڈی مدد کرے گا۔

سون دے ویلے اپنے بال لئی کہانیاں پڑھنا اونہاں نوں آرام کرن اچ مدد کردا اے تے تہانوں ایک دوجے نال رہن دا کجھ خاص ویلا دیندا اے۔ جے تہاڈا بال اندھیرے توں ڈردا اے، رات آلی لائٹ آن رکھن دی کوشش کرو۔ بستر گیلا کرنا تہاڈے دونوں لئی پریشانی دا کارن بن سکدا اے تے تہاڈے بال نوں جگا سکدا اے۔ ایہہ گل جاننا سوکھا نئیں اے کہ کجھ بالاں نوں رات نوں خشک رہن اچ دوجیاں دے مقابلے اچ ودھ ویلا کیوں لگدا اے۔ کوشش کرو کہ اپنے تحمل نوں برقرار رکھو یا اونہاں نوں سزا نہ دیو، تہاڈا بال جان بچھ کے انج نئیں کر رہیا اے۔ بال اپنی رفتار دے مطابق سکھدے نیں تے تعریف تے تعاون ایس اچ مدد کرے گا۔

اپنے بال نال اک ای بستر اتے سونا کدی وی مکمل طور تے محفوظ نئیں ہوندا اے۔

تہاڈے بال دا تہاڈے بستر اچ سونا خاص طور تے خطرناک اے جے تسی (یا تہاڈا ساتھی):

- تمباکو نوشی کر دے نیں (بھانویں تسی کدی وی بستر اچ تے یا گھار دے اندر سگریٹ نوشی نئیں کیتی اے)۔
- شراب پیندے رئے او یا نشہ آور دوائیاں لیندے رئے او۔
- کوئی ایہوجئی دوائی لئی اے جیس توں تہانوں غنودگی آندی اے۔

ایہدے علاوہ، تہاڈے بال لئی تہاڈے بستر اچ سونا خطرناک اے جے:

- تہاڈے بال دی پیدائش ویلے توں پہلاں ہوئی سی (37 ہفتاں توں پہلاں پیدائش ہوئی سی)۔
- تہاڈے بال دا پیدائش ویلے وزن گھٹ سی (2.5 کلوگرام توں گھٹ)۔
- تسی یا تہاڈے ساتھی دا وزن بوہتی ودھ اے۔

صوفہ، بازو آلی کرسی یا سیٹی اتے اکٹھے سونا بہت خطرناک اے۔ ایہدے علاوہ، اک بال نوں وڈے فرد دے بیڈ اتے کلے سون دی اجازت دینا وی خطرناک اے۔

بالاں دے جنم/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
بالاں دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ہیوڈ، مثلن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ

والدین تے دیکھ بھال کرن آلاں لئی اہم پیغامات۔ محفوظ سون دے پیغامات دا مقصد 12 مہینے تائیں دے بالان دے والدین لئی اے۔

1. ہر نیندر اک محفوظ نیندر ہونی چاہیدی اے۔ شیرخوار بال دی نیندر دا منصوبہ تے معمول بناؤ، خاص طور تے جے سون دے ماحول اچ کوئی تبدیلی ہوندی اے جیویں کہ پوری رات دوستاں/رشتہ داراں نال ٹھہرنا۔
2. اپنے بال نوں ہمیشہ پیٹھ دے بل، اک مستحکم، چپٹے، واٹر پروف گدے اتے سوان لئی لٹاؤ۔
3. اپنے بال نوں پہلے چھ مہینیاں تائیں بھانویں دن ہو وے یا رات، ہر واری سون لئی والدین/نگہداشت کرن آلیاں دے ای کمرے اچ، موسس باسکیٹ، کھٹولی یا کاٹ اچ سواؤ۔
4. اپنے بال نوں کدی وی صوفہ کرسی یا بستر اتے سون لئی نہ چھڈو۔
5. اپنے نکلے بال دے سر، منہ نوں نہ ڈھکو یا ڈھلے بستر اتے نہ سواؤ۔
6. حمل دے دوران یا تہاڈے بال دی پیدائش دے بعد پہلے 12 مہینیاں دے دوران سگریٹ نوشی شیرخوار بال دی اچانک موت دے خطرے نوں ودھاندی اے۔
7. بال نوں بوہتی ودھ گرم ہون توں وی بچاؤ۔ کمرے دا مثالی درجہ حرارت 16-20°C دے درمیان اے۔
8. بال جیہڑے بیمار نیں نوں کجھ بستر دے کپڑیاں دی لوڑ ہوندی اے، ایس توں ودھ دی نئیں۔
9. کاٹ، کھٹولی، موسس باسکیٹ یا میٹرس دے سر آلے پاسے نوں کدی وی اتے نوں نئیں چکنا چائیدا اے، سوائے کہ طبی طور تے ایہہ کرن دی نشاندہی کیتی جاندی اے۔

ایہہ قبول کیتا گیا اے کہ کجھ والدین اپنے بال نال بستر دا سانجھا کرن دا انتخاب کر دے نیں۔ جے ایس طرح کر دے او، والدین نوں خطریاں دے بارے اچ گل وات کرن تے سون دے محفوظ منصوبے نوں لاگو کرن نوں یقینی بنان لئی صحت دے پیشہ ور ماہر نال مشورہ لین دی لوڑ ہوندی اے۔

ماخذ: www.lullabytrust.org.uk

1

میں بہت تھک جاندی آن جدوں میرا بال رات نوں مینوں جگا دیندا اے تے اکو ای بستر اتے سونا سوکھا لگدا اے۔

2

تہاڈے بال دے سون لئی سبھ توں محفوظ تہاں کاٹ اے (تہاڈے بیڈ دے اک پاسے، گھٹ توں گھٹ پہلے چھ مہینیاں تائیں)۔ سون دا اک باقاعدہ معمول قائم کرن دی کوشش کرو۔

3

اپنے بیلٹھ وزیٹر نال گل کرو کہ تسی اپنے بال نوں کیس طرح محفوظ رکھ سگدے او تے تھوڑی نیندر پوری کر سگدے او۔

سگریٹ نوشی توں پاک

www.nhs.uk/smokefree

بالان دے جنم/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
بالان دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ہیووڈ، مثلٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ