

# نوزائیدہ بچوں کے لیے محفوظ نیند

وہ چیزیں جو آپ کر سکتے ہیں:



اپنے نوزائیدہ بچے کو سونے کے لیے ہمیشہ اس کی پشت پر لٹائیں ✓



اپنے بچے کو حمل کے دوران اور ماحول سے پاک رکھیں ✓



اپنے نوزائیدہ بچے کو سونے کے لیے ہمیشہ اس کی پشت پر لٹائیں ✓



بچے کو ماں کا دودھ پلائیں ✓



ایک ایسا میٹریس گدا استعمال کریں جو مضبوط، پانی سے خراب نہ ہونے والا اور اچھی حالت میں ہو ✓



## جن چیزوں سے اجتناب کرنا چاہیے:



کبھی بھی صوفے پر یا بازو والی کرسی میں اپنے نوزائیدہ بچے کے ساتھ مت سوئیں



اگر آپ تمباکو نوشی، شراب نوشی کرتی ہیں یا منشیات لیتی ہیں یا اگر آپ کا بچہ وقت سے پہلے پیدا ہوا ہے یا اس کا وزن پیدائش کے وقت کم تھا تو اپنے نوزائیدہ بچے کے ساتھ ایک ہی بستر میں مت سوئیں



اپنے نوزائیدہ بچے کے بہت زیادہ گرم ہو جانے سے اجتناب کریں  
اپنے نوزائیدہ بچے کا چہرہ یا سر سوتے وقت مت ڈھانپیں یا بستر پر ڈھیلی چادریں نہ استعمال کریں

آپ کو ہر وقت کی نیند کے دوران اس مشورے پر عمل کرنا چاہیے، نہ کہ صرف رات کے وقت کی نیند کے لیے

آپ اپنی دایہ یا ہیلتھ وزیٹر سے بھی بات کر سکتی ہیں اگر آپ کوئی سوالات یا خدشات رکھتی ہیں، یا ہم سے رابطہ کریں

ای میل: [info@lullabytrust.org.uk](mailto:info@lullabytrust.org.uk)

ٹیلی فون: 0808 802 6869

ویب سائٹ: [www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)

سڈن انفینٹ ڈیپنڈنٹ سائنڈروم (SIDS) بطور کسی وجہ کے بغیر نوزائیدہ بچے کی اچانک اور غیر متوقع موت ہے اور گو کہ ہم ابھی نہیں جانتے کہ SIDS سے مکمل طور پر کیسے بچا جاسکتا ہے، یہ ممکن ہے کہ اس مشورے پر عمل کرنے سے اس کے ہونے کے مواقع معنی خیز حد تک کم ہو جائیں۔