



محفوظ نیند کی

ABCs

پر عمل کریں



A Alone (اکیلے)۔

بچوں کو چاہیے کہ Alone (اکیلے) سونیں

B Back (پیٹھ)۔

بچے کو اسکی Back (پیٹھ) کے بل رکھیں۔

C Crib (پالنا)۔

بچے کو ایک محفوظ Crib (پالنے) میں رکھیں۔

دیگر تجاویز

یقینی بنائیں کہ آپ
کے بچے کی دیکھ
بہال کرنے والا
ہر کوئی
ان تجاویز پر
عمل کرتا ہے!

health.ny.gov/safesleep



تجاویز:

- ایک جز والا سلیپر یہ پہننے کے قابل کمبل استعمال کریں۔ ڈھیلے ڈھالے کمبل استعمال نہ کریں۔
- یقین کر لیں کہ آپ کا بچہ کافی گرم نہیں ہے۔
- اپنے بچے کو چھاتی سے دودھ پلائیں۔
- نیند کے لیے چوسنی استعمال کرنے کی کوشش کریں لیکن بچے کو اسے لینے پر مجبور نہ کریں۔
- اپنے بچے کی ٹیکہ کاری کروائیں۔
- اگر آپ کا بچہ سامنے یا پیچھے والے بے بی کیریئر میں ہو تو یقین کر لیں کہ بچے کا چہرہ ہمیشہ نظر آ رہا ہو۔
- تمام پٹوں کو اچھی طرح مضبوطی سے باندھے بغیر کار سیٹ، بے بی جھولا، کیریئر یا دیگر کیریئر کبھی استعمال نہ کریں۔ بچے جزوی طور پر بندھے ہوئے پٹوں میں پھنسنے ہوئے اور مردہ حالت میں پائے گئے ہیں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کے گھر میں یا آپ کے بچے کے آس پاس کوئی بھی سگریٹ نہیں پیتا ہے۔
- الکحل یا منشیات استعمال نہ کریں۔
- گھر کے بے بی مانیٹر پر بھروسہ نہ کریں۔



Department
of Health

Office of Children
and Family Services

Department
of State

Division of
Consumer Protection

★ Crib (پالنا)۔



CRIB (پالنا)

- اگر بچہ بستر، تخت، بازو والی کرسی یا جھولا پٹی، جھولے یا دیگر کیریئر پر سو جاتا ہے تو نیند پوری ہونے کے لیے بچے کو پالنے میں رکھیں۔
- مضبوط گدے اور لگی ہوئی شیٹ والا حفاظت کے لحاظ سے منظور شدہ* پالنا/جھولا/پلے یارڈ استعمال کریں۔
- ڈراپ سائیڈ والا پالنا استعمال نہ کریں۔ وفاقی حفاظتی معیارات ڈراپ سائیڈ سہارے والے پالنے بنانے یا فروخت کرنے کی اجازت نہیں دیتے ہیں۔
- کوئی پالنا/جھولا/پلے یارڈ خریدنے سے پہلے CPSC کی منسوخی کی فہرست: www.cpsc.gov/Recalls/ پر چیک کر کے یقینی بنائیں کہ اسے منسوخ نہیں کیا گیا ہے۔

* پالنے کی حفاظت کے لیے، کنزیومر پروڈکٹ سیفٹی کمیشن پر جائیں:

www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs

★ Back (پیٹھ)۔



BACK (پیٹھ)

- بچے کو ان کی پیٹھ کے بل سلائیں، ان کے پیٹھ یا پہلو کے بل نہیں۔
- اپنے بچے کو ان کے پیٹھ کے بل روزانہ اس وقت رکھیں جب وہ بیدار ہوں اور ان پر نگاہ ہو۔ ”پیٹھ کے بل لٹانے کا وقت“ کندھے اور گردن کے مضبوط عضلات تیار کرنے میں مدد کرتا ہے۔

★ Alone (اکیلے)۔

New York State میں ہر سال لگ بھگ 90 بچے سونے سے متعلق وجوہات سے فوت ہو جاتے ہیں۔ شروع سے ہی، ہر بار سونا شروع کرتے ہی بحفاظت سونے میں اپنے بچے کی مدد کریں۔

ALONE (اکیلے)

- بچے کو سونے کے لیے ان کی پیٹھ کے بل رکھیں – چاہے بچے کی پیدائش پہلے (قبل از وقت) ہوئی تھی۔
- آپ کے بچے کو بالغوں یا دوسرے بچوں کے ساتھ نہیں سونا چاہیے۔
- اپنے کمرے کا اشتراک کریں، اپنے بستر کا نہیں کمرے کا اشتراک کرنا آپ کو اپنے بچے پر قریبی نگاہ رکھنے دیتا ہے جبکہ ایسے حادثات کو روکتا ہے جو کسی بالغ فرد کے بستر پر سونے کی حالت میں پیش آ سکتا ہے۔
- پالنے میں بچے کے علاوہ کچھ نہیں ہونا چاہیے: تکیے، بمپر پیڈز، کمبل یا کھلونے نہ ہوں۔

