

ہمارے

چھ اقدامات کی پیروی کریں

بچے کو سونے کے لیے کاٹ، پنگھوڑے یا بچوں کی ٹوکری (موسس باسکٹ) میں رکھیں۔ بچے کے ساتھ صوفے یا کرسی پر کبھی مت سونیں، یہ شرح موت کو 50% تک بڑھا سکتا ہے۔

2

بچے کو پیدائش سے قبل اور بعد میں دھونیں سے دور رکھیں۔ اگر آپ یا آپ کا شریک حیات تمباکو نوشی کرتا ہے، تو کبھی اپنے بچے کے ساتھ مشترکہ بستر نہ رکھیں۔

1

بچے کو کاٹ میں سونے کے لیے کمر کے بل لٹائیں اور اس کے پیر کاٹ کے پیروں کی جانب ہوں۔

4

کبھی الکوحل پینے یا منشیات استعمال کرنے کے بعد بچے کے ساتھ مت سونیں، اس میں آپ پر غنودگی طاری کر سکنے والی ادویات بھی شامل ہیں۔

3

اپنے بچے کو ماں کا دودھ پلائیں۔ اگر آپ کو ضرورت ہو تو معاونت دستیاب ہے۔

6

بچے کا سر اور چہرہ ننگا رکھیں اور یقینی بنائیں کہ وہ بہت زیادہ گرم نہ ہوں۔ جس کمرے میں وہ سونے اس کمرے کا درجہ حرارت 16-20° سینٹی گریڈ کے درمیان ہو۔

5

اپنی عمر کے پہلے چھ ماہ کے دوران بچوں کو رات اور دن اسی کمرے میں سونا چاہیے جس میں ان کی نگہداشت کرنے والا بالغ فرد سوتا ہے۔

مل جل کر ہم لنکاشائر میں ہر سال غیر متوقع طور پر مرنے والے بچوں کی تعداد کم کر سکتے ہیں۔

www.lancashire.gov.uk پر مزید معلومات حاصل کریں اور تلاش کریں 'بچے کے لیے محفوظ تر نیند' ('safer sleep for baby')۔