



محفوظ نیند

NYCTM

Office of the Mayor

**Administration
for Children's
Services**

David Hansell
Commissioner

**Department of
Health & Mental
Hygiene**

Mary T. Bassett, MD, MPH
Commissioner

نوزائیدہ بچے کی دیکھ بھال کرنا والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لئے مشکل ہو سکتا ہے۔ جب بچے رات میں بار بار جاگتے ہیں یا پریشان ہو جاتے ہیں تو کسی کو نیند نہیں آتی ہے۔

جب آپ تھک چکے ہوں تو، اپنے ساتھ اپنے بچے کو بستر پر لانا زیادہ آسان لگ سکتا ہے۔ لیکن اپنے بچے کے ساتھ سونے کی سطح (جیسے بستر، صوفہ یا کرسی) کا اشتراک کرنا خطرناک ہو سکتا ہے — آپ کے بچے کو چوٹ لگ سکتی ہے یا وہ دب سکتا ہے۔

نیویارک سٹی میں ہر سال 50 کے قریب بچے غیر محفوظ طریقوں پر سونے کی وجہ سے ہلاک ہو جاتے ہیں جیسے کہ پیٹ کے بل بچے کو سلانا اور ایک ہی بستر پر بچے کے ساتھ سونا۔ ہر ہفتے تخمیناً طور پر ایک بچہ ہلاک ہوتا ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ ان میں سے زیادہ تر اموات کو روکا جا سکتا ہے۔

نیند کی حالت میں چوٹ لگنے کی وجہ سے موت کا کیا مطلب ہے؟

نیند کی حالت میں چوٹ لگنے کی وجہ سے موت 1 سال سے کم عمر شیر خوار بچے کی اس اچانک موت کو کہتے ہیں جو بچے کو نامناسب جگہ میں اور/یا نامناسب طریقے سے سلانے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ان حالات میں، ڈھیلے کمبل، تکیے جیسی کسی چیز یا کسی اور شخص کی وجہ سے بچہ دم گھٹ کر مر جاتا ہے۔ جن بچوں کو پیٹ کے بل سلایا جاتا ہے اگر وہ بچے پھنس جاتے ہیں اور گدے، نرم بستر یا جھولے میں موجود دوسری چیزوں جیسے کہ برواں جانوروں سے ناک اور منہ کو دور نہیں کر پاتے ہیں تو اس وجہ سے بھی ان کا دم گھٹ سکتا ہے۔

نیند کی حالت میں چوٹ لگنے کی وجہ سے بچے کی موت **SIDS** (شیر خوار بچے کی اچانک موت کی مجموعی علامت) یا "سوتے ہوئے بچے کی اچانک موت جس کی بظاہر کوئی وجہ معلوم نہ ہو" جیسا نہیں ہے۔ SIDS بچے کی فطری موت ہے جس کے معاملے کا بغور طبی جائزے لینے کے بعد بھی اس کی وضاحت نہیں کی جا سکتی ہے۔ SIDS کے برعکس، نیند کی حالت میں چوٹ لگنے کی وجہ سے ہونے والی اموات میں ایسے حادثات شامل ہیں جن کی وضاحت کی جا سکتی ہے اور جنہیں زیادہ تر روکا جا سکتا ہے۔

پیدائش سے لے کر 12 ماہ تک کے تمام بچوں کو نیند کی حالت میں چوٹ لگنے کی وجہ سے ہونے والی اموات کا خطرہ رہتا ہے۔ تاہم، 1 تا 4 ماہ کی عمر کے بچوں کو سب سے زیادہ خطرہ رہتا ہے۔ اس عمر میں، بچوں کی گردنوں کے پٹھے ابھی بہت کمزور ہوتے ہیں اور ان کے لئے خطرناک حالات سے باہر نکلنا مشکل ہوتا ہے۔ بچے اس دوران پلٹنے کی کوشش کرنا بھی شروع کر دیتے ہیں، لیکن خود سے صحیح طریقے سے نہیں پلٹ سکتے ہیں۔ ان وجوہات کی بناء پر، بچوں کی محفوظ نیند کے رہنما خطوط پر عمل کرنا بہت ضروری ہے۔

بچوں کی محفوظ نیند کے بارے میں اکثر پوچھے جانے والے سوالات

سوال: میں اپنے بچے کی نیند کی حالت میں چوٹ لگنے سے واقع ہونے والی موت کے امکانات کو کیسے کم کر سکتی ہوں؟

جواب: نیند کی حالت میں چوٹ لگنے کی وجہ سے اپنے بچے کی موت کے خطرے کو کم کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ اسے — دن ہو یا رات — کم نرم گدے پر اور حفاظت کے لحاظ سے منظور شدہ جھولا گاڑی، جھولے، پورٹیبل جھولے یا پلے یارڈ میں، علیحدہ چت سلائیں۔ گدے کو صرف کسی محیط شیٹ سے ہی ڈھانپیں اور اس کے آس پاس ڈھیلے کمبل، تکیے، کھلونے یا بمپر پیڈ نہ رکھیں۔ یہ جاننے کے لیے کہ آیا آپ کا جھولا حفاظتی معیارات پر پورا اترتا ہے، کنزیومر پروڈکٹ سیفٹی کمیشن (Consumer Product Safety Commission, CPSC) کو 800-638-2772 پر کال کریں، یا cpsc.gov ملاحظہ کریں اور "جھولے" تلاش کریں۔

سوال: میرے اپارٹمنٹ میں حرارت کی کمی ہے، اور میں نہیں چاہتی کہ میرے بچے کو اس کے جھولے میں ٹھنڈ لگے۔ اگر میں اس کے ساتھ نہیں سوتی ہوں تو میں اسے کیسے گرم رکھوں یا کسی کمبل سے اسے کیسے ڈھانپوں؟

جواب: اگر آپ اس بات سے پریشان ہیں کہ کہیں آپ کے بچے کو ٹھنڈ نہ لگ جائے تو، اسے پہننے کے قابل کمبل، جیسے کہ سلیپ سیک، یا بچوں کو رکھنے والے کسی کپڑے میں لپیٹ دیں۔ عام طور پر، آپ جتنے کپڑے پہنتے ہیں اس کے مقابلے میں آپ کے بچے کو صرف ایک ہی زیادہ کپڑے پہنانا چاہئے۔ اگر آپ کا مکان مالک حرارت کے مسئلے پر توجہ نہیں دیتا ہے تو، مدد کے لیے 311 پر کال کریں۔

سوال: جب میں بچی تھی تو میری ماں میرے ساتھ ایک ہی بستر پر سویا کرتی تھی۔ میں اپنے بچے کے لیے کچھ الگ کیوں کروں؟

جواب: بچوں کے ساتھ ایک ہی بستر پر سونے کے بارے میں جو کچھ ہم جانتے ہیں وہ گذشتہ چند سالوں میں بدل گیا ہے۔ ماضی میں، نیند کی حالت میں چوٹ لگنے کی وجہ سے ہونے والی اموات SIDS (موت کی ایک قدرتی وجہ) کی وجہ سے تصور کیا گیا ہے۔ اب ہم اس بات کو جانتے ہیں کہ غیر محفوظ جگہوں میں سونے کے دوران بہت سے بچے حادثاتی طور پر دم گھٹنے کی وجہ سے مر جاتے ہیں، خاص کر جب کسی دوسرے شخص کے ساتھ ایک ہی بستر پر سو رہے ہوں۔ ان میں سے زیادہ تر اموات کو روکا جا سکتا ہے۔



نوزائیدہ بچوں کی محفوظ نیند کے رہنما خطوط

امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس تازہ ترین تحقیق کا جائزہ لیتی ہے اور اپنے بچے کو کہاں اور کیسے سونے کے لیے محفوظ طریقے سے رکھنا ہے اس کے لیے رہنما خطوط کی پیشکش کرتی ہے۔ حالیہ ترین رہنما خطوط اکتوبر 2016 میں سامنے آئے ہیں اور اس میں یہ مشورہ شامل ہے:

- **بچوں کو اپنی پہلی سالگرہ تک چت ہی لٹانا چاہئے** — چاہے دن ہو یا رات کا وقت۔ بچے الٹے یا کروٹ سونے کی بنسبت چت ہو کر سونے کی حالت میں زیادہ بہتر طریقے سے سانس لے سکتے ہیں۔ چت سونے سے ان کا سینہ کھلا ہوتا ہے اور اپنے دماغ میں زیادہ آکسیجن حاصل کرنا ان کے لئے زیادہ آسان ہو جاتا ہے۔ جو بچے کروٹ سوتے ہیں وہ آسانی سے پلٹ سکتے ہیں، جس کی وجہ سے ان کا دم گھٹنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
- **جب بچوں کو پیٹ کے بل لٹا دیا جاتا ہے تو ان کا دم گھٹنے اور قے کرنے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔** جب بچے اپنی پیٹھ کے بل سوتے ہیں اور قے کر دیتے ہیں تو، وہ فطری طور پر نکل جاتے ہیں یا کھانسی کر کے سیال مادہ باہر نکالتے ہیں، اور اپنا سر پھیر لیتے ہیں تاکہ یہ ان کے چہرے کی سمت نیچے گر جائے۔ جب بچے اپنے پیٹ کے بل سوتے ہیں اور قے کر دیتے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ انہیں قے میں سانس لینا پڑے اور ان کا دم گھٹ جائے۔
- **اس مخصوص پروڈکٹ کے لیے تیار شدہ موزوں شیٹ والے بچے کے مضبوط بستر کا استعمال کریں۔** بچے کا بستر، جھولا، پورٹیبل بستر یا پلے یارڈ جو صارف کے پروڈکٹ کے سیفٹی کمیشن کے معیار پر پورا اترتا ہو اس کی تجویز کی جاتی ہے۔ بچوں کو سونے کے سبھی اوقات کے لئے ایک فلیٹ سطح پر رکھنا چاہئے۔ اگرچہ گدے کے اوپر تکیہ رکھنا زیادہ آرام دہ لگ سکتا ہے، لیکن نرم سطح پر بچے کا دم گھٹ سکتا ہے۔
- **بچے کو سلانے کے لیے کار کی سیٹ، کیریئر، سوئنگ، باؤنسر یا اس طرح کے کسی بھی پروڈکٹ کا استعمال نہ کریں۔** یہ پروڈکٹس بچوں کے سونے کے لیے نہیں بنائے گئے ہیں اور یہ خطرناک ہیں کیونکہ بچے اپنی پیٹھ کے بل فلیٹ نہیں سو رہے ہیں۔ اگر بچے ان چیزوں میں سو جاتے ہیں تو، انہیں جلد از جلد اپنی پیٹھ کے بل مضبوط سطح پر منتقل کر دینا چاہئے۔
- **اپنے بچے کو گدے، صوفے یا کرسی پر کبھی نہ سلائیں۔** یہ سطحیں کسی بچے کے سونے کے لیے نہیں بنائی گئی ہیں اور یہ بہت خطرناک ہیں۔ بچے آسانی سے مسندوں، لوگوں یا دوسری چیزوں کے درمیان پھنس سکتے ہیں جس کی وجہ سے ان کا دم گھٹ سکتا ہے۔
- **پہلے 6 سے 12 مہینوں تک اپنے بچے کے بستر کو اپنے بستر کے قریب رکھیں۔** اپنے بچے کے بستر، جھولے، پورٹیبل بستر یا پلے یارڈ کو اپنے بستر کے قریب رکھیں۔ اس کو کمرے کا اشتراک کہا جاتا ہے اور اس سے آپ کو سونے کی حالت میں چوٹ کی وجہ سے ہونے والی موت کے خطرے میں اضافہ کیے بغیر اپنے بچے کو دودھ پلانا، سکون دینا اور دیکھنا آسان ہو جائے گا۔
- **اپنے بچے کے ساتھ بستر کا اشتراک کرنے سے پرہیز کریں۔** آپ اپنے بچے کو کبھی بھی بالغ انسان کے بستر پر، صوفے پر یا اپنے ساتھ کسی اور کے ساتھ [جیسے کہ، دوسرے بچے یا پالتو جانور] کرسی پر نہ سلائیں۔ اگر کوئی دوسرا شخص اتفاقی طور پر بچوں کے اوپر پلٹ جاتا ہے یا ان کے ناک اور منہ کو ڈھانپ دیتا ہے تو بچوں کا دم گھٹ سکتا ہے۔

- نرم چیزیں، ڈھیلا بستر یا کوئی دوسری چیزیں جو بچے کا دم گھٹنے کا خطرہ بڑھاتی ہیں انہیں ان کے بستر سے دور رکھیں۔ تکیے، کمبل، کھلونے یا ہمبر پیڈز کو اپنے بچے کے بستر کے آس پاس بھی نہ رکھیں۔ یہ چیزیں بچے کے چہرے کو ڈھانپ سکتی ہیں، جس کی وجہ سے ان کا دم گھٹ سکتا ہے۔
- اپنے بچے کو دودھ پلانیں۔ دودھ پلانے میں ماں اور بچے کے لئے صحت کے بہت سے فوائد ہیں، بشمول SIDS کا خطرہ کم کرنا۔ اگرچہ SIDS کی وجہ معلوم نہیں ہے، پھر بھی ماں کا دودھ SIDS سے متعلقہ انفیکشن سے لڑنے میں بچے کے مدافعتی نظام کی تشکیل میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ جو بچے صرف ماں کا دودھ پیتے ہیں انہیں SIDS کے خلاف سب سے زیادہ تحفظ ملتا ہے۔ تاہم، اپنی چھاتی سے دودھ پلانا دودھ نہ پلانے سے کہیں زیادہ تحفظ فراہم کرتا ہے۔ دودھ پلانے اور جلد سے جلد رابطہ کرنے سے بھی بچے پرسکون رہتے ہیں، اور ماؤں کو اپنے بچوں کے ساتھ جڑنے میں مدد کر سکتا ہے اور جسمانی درجہ حرارت، سانس لینے اور دل کی دھڑکن کو منظم کرتا ہے۔
- اگر آپ اپنے بچے کو دودھ پلانے یا انہیں آرام پہنچانے کے لیے اپنے ساتھ اپنے بستر پر لاتے ہیں تو، اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اسے سونے سے پہلے ان کے بستر پر ڈال دیں۔ اپنے بچے کے بستر کو اپنے بستر کے قریب رکھنے سے یہ کام آسان ہو سکتا ہے۔ اگر آپ اپنے بچے کو دودھ پلاتے ہوئے یا تسلی دیتے ہوئے اپنے بچے کے ساتھ بستر پر سو جاتی ہیں تو، بیدار ہوتے ہی انہیں دوبارہ ان کے بستر پر ڈال دیں۔



اپنے ساتھ اپنے بستر پر نہیں



بیٹ کے بل نہیں



کوئی کھلونا نہیں



کوئی کمبل نہیں



کوئی تکیا نہیں



سوال: میں شراب نہیں پیتی یا منشیات استعمال نہیں کرتی تو، کیا میں بستر پر اپنے بچے کو تکلیف دینے کا امکان کم نہیں کرتی ہوں؟

جواب: نہیں۔ معصوم غلطیاں ہو سکتی ہیں۔ یہاں تک کہ جو والدین شراب نہیں پیتے یا منشیات استعمال نہیں کرتے ہیں ان سے بھی اتفاقی طور پر ان کے بچے بستر پر دب سکتے ہیں۔ بستر کا اشتراک کسی بھی فیملی کے لئے خطرناک ہو سکتا ہے۔

سوال: اگر میں اپنے بچے کو اپنے ساتھ بستر پر نہیں لا سکتی ہوں تو پھر میں درمیان شب میں اپنے بچے کو کیسے دودھ پلا سکتی ہوں؟

جواب: والدین کو اس بات کی ترغیب دی جاتی ہے کہ وہ اپنے بستر کے قریب ہی بچے کا بستر رکھیں۔ آپ اپنے بچے کو دودھ پلانے یا آرام کرانے کے لیے اپنے ساتھ بستر پر لا سکتی ہیں۔ تاہم، آپ کے لیے یہ اہم ہے کہ اپنے سونے سے پہلے اپنے بچے کو اس کے بستر پر رکھ دیں۔

سوال: کار کی سیٹیں حفاظت کے لحاظ سے منظور شدہ ہیں۔ کیا وہ بھی میرے بچے کے سونے کے لیے محفوظ جگہ ہو سکتی ہیں؟

جواب: نہیں۔ کیونکہ بچے کار کی سیٹوں پر چت نہیں رہتے ہیں، لہذا ہو سکتا ہے کہ جب ان کے سر (جو کہ ان کے جسم کے باقی حصوں کے مقابلے میں زیادہ بھاری ہیں) آگے کی طرف جھک جائیں اور ہوا رک جائے تو ایسی صورت میں ان کا دم گھٹ سکتا ہے۔

سوال: اگر میرا بچہ سوتے وقت اپنے پیٹ کے بل لیٹ جاتا ہے تو کیا ہوگا؟ کیا میں اسے دوبارہ چت کر دوں؟

جواب: الٹنا پلٹنا آپ کے بچے کی نشوونما کا ایک اہم اور قدرتی حصہ ہے۔ زیادہ تر بچے 4 سے 6 ماہ کی عمر میں خود ہی پلٹنا شروع کر دیتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ سونے کے دوران خود ہی اپنے پیٹ کے بل ہو جاتا ہے تو، آپ کو اسے چت کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ آپ اسے ابتداء میں چت لٹا دیں۔ البتہ، جن بچوں کو کپڑے میں لپیٹ دیا جاتا ہے وہ اگر پلٹتے ہیں تو ان کا دم گھٹنے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ جب بچے پلٹنے کی کوشش کرنا شروع کر دیں تو انہیں کپڑے میں لپیٹنا بند کر دیں۔ یہ عام طور پر تقریباً 2 ماہ کی عمر سے شروع ہو جاتا ہے۔

سوال: میں اپنے سوتے ہوئے بچے کو چوہوں، کاکروچ اور دوسرے کیڑوں سے بچانے کے لئے کیا کر سکتی ہوں؟

جواب: اپنے بچے کے بستر کو کھانے یا پینے کی کسی بھی چیز سے دور رکھیں جو کیڑوں کو اپنی طرف متوجہ کر سکیں۔ مچھر دانی والے بستر سے بھی کچھ تحفظ فراہم ہو سکتا ہے۔ کیڑوں پر محفوظ طریقے سے قابو پانے کے طریقہ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے nyc.gov ملاحظہ کریں اور کیڑوں کے بارے میں معلومات تلاش کریں۔ اگر آپ کے گھر میں کیڑوں کے مسائل ہیں اور آپ کے مالک مکان ان مسائل کو حل نہیں کرتے ہیں تو، مدد کے لئے **311** پر کال کریں۔

مزید معلومات کے لئے nyc.gov/safesleep ملاحظہ کریں