

### صبر و تحمل، تعریف اور سکون

اس کے بہت سے اسباب ہیں کہ چھوٹے بچے کیوں نہیں سوتے ہیں۔ چھ ہفتے کے کسی بچہ کے لئے رات کے دوران نہ سونا عام بات ہے۔ یہ جاننے میں خود پر بھروسہ رکھیں کہ آیا آپ کا بچہ یقیناً پریشان ہے یا بس بے چین ہے۔ اپنے وجدان پر بھروسہ کریں۔

شروع ہی سے ایک متعین وقت (دن اور رات میں) پر بستر پر سلاتے ہوئے ان کے لئے سونے کا ایک مستقل معمول بنانے کی کوشش کریں۔ اپنے نوزائیدہ بچہ کو، شروع کے چھ مہینوں تک اپنی خواب گاہ میں ایک چارپائی پر، اس کی پیٹھ کے بل سلائیں۔ ان کے آرام کرنے کے لئے ایک گرم، آرام دہ جگہ تیار کریں۔ بڑوں کے بستر چھوٹے اور چلنا پھرنا سیکھنے والے بچوں کے لئے نہیں بنائے گئے ہیں اور تحفظ کے معیاروں کے مطابق نہیں ہوتے ہیں۔ صرف چھاتی سے دودھ پینے والے بچوں کو کبھی ہی بستر پر دودھ پلایا جانا چاہئے اور وہ بستر کے بیرونی حصہ پر رکھے جانے چاہئیں اور دودھ پینا ختم ہو جانے کے بعد ان کی چارپائی پر واپس کر دیا جانا چاہئے۔

آپ اپنے بچے کے کمرے کا درجہ حرارت  $16-20^{\circ}\text{C}$  کے بیچ رکھ کر محفوظ اور ٹھوس نیند سونے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔ بنیادی کمرے کا تھرما میٹر ایک نظر درجہ حرارت پر رکھنے میں آپ کی مدد کرے گا۔

سونے کے وقت اپنے بچہ کو کچھ پڑھ کر سنانا انہیں مطمئن ہونے میں مدد دیتا ہے اور آپ کو ایک ساتھ کچھ خاص وقت گزارنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ اگر آپ کا بچہ اندھیرے سے ڈرتا ہے تو رات میں ہلکی روشنی والی لائٹ جلانے کی کوشش کریں۔ بستر پر پیشاب کرنا آپ دونوں کے لئے پریشان کن ہو سکتا ہے اور اس سے آپ کا بچہ بیدار ہو سکتا ہے۔ یہ جاننا آسان نہیں ہے کہ کچھ بچے دوسروں کے مقابلہ میں رات کے وقت خشک ہونے میں زیادہ وقت کیوں لیتے ہیں۔ کوشش کریں کہ اپنا صبر و تحمل نہ کھوئیں یا انہیں سزا نہ دیں، آپ کا بچہ اسے دانستہ طور پر نہیں کر رہا ہے۔ بچے اپنی رفتار سے سیکھتے ہیں اور تعریف اور تعاون سے مدد ملے گی۔

**اپنے بچہ کے ساتھ ایک ہی بستر پر سونا پوری طرح کبھی محفوظ نہیں ہوتا۔**

**آپ کے بچہ کے لئے آپ کے بستر پر سونا اس وقت خاص طور پر خطرناک ہے اگر آپ (یا آپ کا پارٹنر):**

- تمباکو نوشی کرتے ہیں (خواہ آپ اپنے بستر پر یا گھر میں کبھی تمباکو نوشی نہ کرتے ہوں)۔
- الکحل پیتے رہے ہیں یا کوئی منشیات لی ہیں۔
- کوئی ایسی دوا لی ہے جس سے آپ کو غنودگی آتی ہے۔

**نیز، آپ کے بچہ کے لئے آپ کے بستر پر سونا اس وقت خطرناک ہے اگر:**

- آپ کا بچہ قبل از وقت پیدا ہوا تھا (37 ہفتوں سے پہلے پیدا ہوا تھا)۔
- پیدائش کے وقت آپ کے بچہ کا وزن کم (2.5 کلو گرام سے کم) تھا۔
- آپ یا آپ کے پارٹنر کا وزن زیادہ ہے۔

**صوفہ، آرام کرسی یا چھوٹے صوفے پر ایک ساتھ سو جانا کافی خطرناک ہے۔ بچے کو تنہا ہی بڑوں کے بستر پر سو جانے دینا بھی خطرناک ہے۔**

پیدائش سے لے کر (اور اس کے بعد) بچوں کے والدین اور نگرانوں کے لئے ایک رہنما  
بچپن کی عام بیماریاں اور فلاح و بہبود

**NHS** ہے ووڈ، مٹلن اور روشڈیل کلینکل کمیشننگ گروپ

والدین اور نگرانوں کے لئے اہم پیغامات۔ محفوظ تر نیند کے پیغامات 12 ماہ تک کی عمر کے بچوں والے والدین کے لئے ہوتے ہیں۔

1. ہر نیند کا ایک محفوظ نیند ہونا ضروری ہے۔ شیر خوار بچے کی نیند کا ایک پلان اور معمول رکھیں، خاص طور پر اگر نیند کے ماحول میں تبدیلی آتی ہے جیسے رات میں دوستوں/رشتہ داروں کے ساتھ رہنا۔
2. ہمیشہ اپنے بچے کو ان کی پیٹھ کے بل، ٹھوس، سپاٹ، واٹر پروف گدے پر سلائیں۔
3. ہمیشہ اپنے بچے کو نیند کے ہر ایسی سوڈ کے لئے موسیس باسکٹ، پالنے یا کھٹولے میں، دن یا رات میں، پہلے چھ ماہ تک والدین/نگراں والے کمرے میں ہی سلائیں۔
4. اپنے بچے کو کبھی بھی صوفہ چیئر یا بستر پر سلا کر نہ چھوڑیں۔
5. اپنے بچے کا سر، چہرہ نہ ڈھکیں یا ڈھیلا ڈھالا بستر استعمال نہ کریں۔
6. حمل میں یا آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد پہلے 12 ماہ کے دوران سگریٹ نوشی شیر خوار بچے کی اچانک موت کے خطرے کو بڑھا دیتی ہے۔
7. بچے کو بہت زیادہ گرم ہو جانے دینے سے بچیں۔ کمرے کا مثالی درجہ حرارت 16-20°C کے بیچ ہے۔
8. جو بچے علیل ہوں انہیں بیڈ کلانہ کی زیادہ نہیں، بلکہ کم ہی ضرورت پڑتی ہے۔
9. کھٹولے، پالنے، موسیس باسکٹ یا گدے کا سر بانہ کبھی بھی اٹھا ہوا نہ ہو، الّا یہ کہ طبی لحاظ سے بتایا جائے۔

یہ بات تسلیم ہے کہ کچھ والدین اپنے بچے کے ساتھ بستر شیئر کرنے کا انتخاب کرتے ہیں۔ اگر ایسا ہے تو، والدین کو خطرات پر گفتگو کرنے اور محفوظ نیند کا ایک پلان موجود ہونے کو یقینی بنانے کے لئے صحت سے متعلق پیشہ ور فرد سے مشورہ طلب کرنا ہوتا ہے۔

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

1

جب میرا بچہ رات میں بیدار ہوتا ہے تو میں بہت تھکی ہوتی ہوں، ایک ہی بستر پر سونا زیادہ آسان لگتا ہے۔

2

(کم سے کم شروع کے چھ مہینوں تک) آپ کے بچے کے لئے سب سے محفوظ جگہ آپ کے بستر کے بغل میں ایک چارپائی پر سونا ہے۔ سونے کا ایک مستقل معمول بنانے کی کوشش کریں۔

3

اس بارے میں اپنے معائنہ کار صحت سے بات کریں کہ اپنے بچے کو کس طرح محفوظ رکھیں اور کچھ سو سکیں۔

اسموک فری

[www.nhs.uk/smokefree](http://www.nhs.uk/smokefree)

پیدائش سے لے کر (اور اس کے بعد) بچوں کے والدین اور نگرانوں کے لئے ایک رہنما  
بچپن کی عام بیماریاں اور فلاح و بہبود

NHS ہے ووڈ، مٹلن اور روشڈیل کلینکل کمیشننگ گروپ