

सुरक्षित निदाई

निद्रा मृत्युका जोखिमहरूलाई घटाउनु

तपाईंको कोठामा रहेको बच्चा सुत्ने खाट वा पालना जन्मेको प्रथम छः महीनासम्म तपाईंको नानीलाई सुत्नका लागि सर्वाधिक सुरक्षित स्थान हुन्छ। पालनालाई सफ्फा राख्नुहोस् र प्लास्टिकको च्यादरको प्रयोग नगर्नुहोस्। नानीलाई बढ्ता गर्मी लाग्न सक्छ, त्यसैले कोठालाई 16-20°C बीच राख्ने प्रयास गर्नुहोस्। तपाईंको नानी एकवर्षको नहुञ्जेल भुवा भएको गद्दा, सिरक वा सिहानीहरूको प्रयोग नगर्नुहोस् र तातो पानीको बोतलहरू वा इलेक्ट्रिक कम्बलहरूको प्रयोग कहिल्यै नगर्नुहोस्। आफ्नो नानीलाई सधैं 'फीट टु फुट' पोजिशनमा राख्नुहोस् अर्थात् नानीको खुट्टा पालनाको खुट्टामा अडेसिएको होस् जसबाट ऊ कम्बलभित्र सर्केर जान नसकोस्।

स्वास्थ्य विशेषज्ञले केही बेग्लै सल्लाह नदिएसम्म तपाईंले आफ्नो नानीलाई सधैं उत्तानो सुत्ताउनुहोस्। आफ्नो नानीलाई कहिल्यैपनि कुशनहरूले छेकेर, सोफामा वा मेचमा निदाउन नदिनुहोस्, र कसैले तपाईंको नानीको स्याहार गर्दछ भने त्यो व्यक्तिलाई निदाउन नदिनुहोस्।

याद राख्नुहोस् – घरलाई धूवाँ-मुक्त राख्नुहोस्।

बढी सल्लाह वा सहायताका लागि आफ्ना स्वास्थ्य भिजिटर वा जीपी-सँग कुरा गर्नुहोस् वा ललाबाई ट्रस्ट (पहिलेको नाम एफएसआईडी)-लाई 0808 802 6869 मा वा www.lullabytrust.org.uk मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

स्वास्थ्य भिजिटर भन्दछन्

तपाईंको नानीको जीवनका प्रथम छः महीनाका लागि सुत्ने सर्वाधिक सुरक्षित स्थान तपाईंको कोठाको बच्चा सुत्ने खाट अर्थात् पालना हो। यदि तपाईंले बच्चालाई आफ्नो बिस्तरामा सुत्ताउन चाहनुहुन्छ भने सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईं वा तपाईंका/की पति/पत्नीले कुनै औषधी, लागू पदार्थ वा मादक द्रव्य सेवन नगरेको होस् किनकि यसो गर्नाले तपाईंहरूलाई सामान्यभन्दा बढी गहिरो निद्रा लाग्न सक्छ। मोटो हुनाले जोखिमहरू बढ्न सक्छन्। याद राख्नुहोस्, यदि तपाईं वा तपाईंका/की पति/पत्नीले धूम्रपान गर्नुहुन्छ भने स्वास्थ्य जोखिम झनै बढी हुन्छ। आफ्नो नानीको बगलमा सुत्नाले नानीलाई बढी न्यानो त हुनेछ तर ऊ निदायो भने उसलाई बढी गरम हुन सक्दछ। नानीलाई आफुसित आफ्नो बिस्तरामा सुत्ताउनु कहिल्यै पनि जोखिमरहित हुँदैन।

चेप्टो टाउको विकार

चेप्टो टाउको विकार गर्भमा नै हुन सक्दछ वा नानी एउटै साइडमा सुत्नाले, आराम गर्नाले वा खेल्नाले हुन सक्दछ।

विन्डसोर, एसकोट र मेडनहेड बाल्यकालका सामान्य रोगहरू

कैयौं नानीहरूको केही महीनाको हुँदा टाउको चेप्टो हुन्छ, सामान्यतः उत्तानो सुत्राले। लामो समयसम्म कडा गद्दामा नानीको टाउको एकै साइडमा राखिँदा चेप्टो टाउको विकार हुँदछ किनकि खोपडीको नरम हाड एकातिरबाट चेप्टिन्छ।

यो समयका साथै प्रायः आफै ठीक हुन्छ र सामान्यतः चिन्ता गर्नु पर्ने कुनै कुरा छैन।

एक

आफ्नो नानीलाई सधैं उत्तानो र फीट टू फूट पोजिशनमा सुताउनुहोस्।

दुई

नानीहरूले आफ्नो तापमानलाई निरन्तर राख्न सक्दैनन्, त्यसैले उनीहरू साह्रै चिसो वा तातो नहोउन् भन्ने कुरो सुनिश्चित गर्नुहोस्।

तीन

आफ्नो बच्चाको खाट वा पालनालाई प्रथम छः महीनाका लागि आफ्नो कोठामा राख्नुहोस्।