

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਣਾ

ਪਾਲਣੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੌਤ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਲਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਪਾਲਣੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸੀਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ 16-20°C ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਰਜਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸਰ੍ਹਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੇ ਕੰਬਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 'Feet to Foot' (ਪੈਰ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰੇ ਤੇ) ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਪੈਰ ਪਾਲਣੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕੰਬਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜਦ ਤਕ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਲਿਟਾਓ। ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਪਰ, ਕਿਸੇ ਸੋਫਾ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਨਾ ਸੋਣ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸੋਣ ਨਾ ਦਿਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਘਰ ਨੂੰ ਧੁੰਆਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ।

ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲੁਲਾਬਾਇ ਟ੍ਰਸਟ (ਪਹਿਲਾਂ FSID) 0808 802 6869 www.lullabytrust.org.uk ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਕਹਿੰਦਾ/ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਲਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਡਰੱਗ ਨਾ ਲਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਸੌਂ ਜਾਓ। ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਆਵੇਗੀ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਉਹ ਸੌ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਉਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਚਪਟਾ ਸਿਰ ਸਿਨਡ੍ਰੋਮ

ਚਪਟਾ ਸਿਰ ਸਿਨਡ੍ਰੋਮ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੋਣ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਸੋਣ ਕਰਕੇ ਚਪਟਾ ਸਿਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਚਪਟਾ ਸਿਰ ਸਿਨਡ੍ਰੋਮ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਖ਼ਤ ਗੱਦੇ ਦੇ ਨਾਲ ਦਬਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੋਪੜੀ ਦੀਆਂ ਨਰਮ ਹੱਡੀਆਂ ਚਪਟੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਇੱਕ

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 'Back to Sleep' (ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ) ਤੇ 'Feet to Foot' (ਪੈਰ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰੇ ਤੇ) ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਲਾਓ।

ਦੋ

ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡੇ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ।

ਤਿੰਨ

ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਲਣੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।