

سونا

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۔ پرسکون ہونے کے لئے ایک ہلکی گرم، آرام دہ جگہ تیار کریں۔ اپنے بچہ کو سنانے کے لئے اسے ہمیشہ جھلانے یا 'دودھ پلانے' سے بچیں کیوں کہ یہ عادت بن سکتی ہے۔ بڑوں کے بستر چھوٹے 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۔

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۔ پیشاب سے تر بستر 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۔

آپ اپنے بچہ کے کمرہ کا درجہ حرارت 16 تا 20°C کے درمیان رکھتے ہوئے اسے محفوظ اور گہری نیند سونے میں مدد دے سکتے ہیں۔ ایک سادہ روم تھرمائیٹر درجہ حرارت پر نظر رکھنے میں آپ کی مدد کرے گا۔

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 بچہ 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 بچہ کو کس طرح محفوظ رکھیں اور کچھ سو سکیں۔

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۔
 - اگر آپ کا بچہ قبل از وقت پیدا ہوا تھا (37 ہفتوں سے پہلے پیدا ہوا تھا)۔
 - اگر پیدائش کے وقت آپ کے بچہ کا وزن کم (2.5 کلو گرام سے کم) تھا۔
 - اگر آپ یا آپ کے پارٹنر کا وزن زیادہ ہے۔
- کسی صوفہ، ہتھے دار کرسی یا دیوان پر ایک ساتھ سو جانا بہت خطرناک ہے اور کسی بڑے کے بستر پر چھوٹے بچہ کو اکیلا سونے دینا بھی خطرناک ہے۔

ایک محفوظ سونے کا ماحول

1. اپنے بچہ کو 'پیر پائٹانے کی طرف' کی پوزیشن میں رکھیں یعنی بچہ کے پیر چارپائی کے پائٹانے کی طرف رکھیں۔
2. نومولود بچے والدین کی خواب گاہ میں یا کسی ایسے کمرہ میں چارپائی پر سوتے ہیں جہاں آپ دن میں ہوتے ہیں۔
3. یقینی بنائیں کہ بچہ نہ زیادہ گرم اور نہ ہی زیادہ ٹھنڈا ہو۔
4. بستر پر موت کے خطرہ کو کم کرنے کے لئے بچہ کو اس کی پیٹھ کے بل سلائیں۔
5. بچے کا سر نہ ڈھکیں۔
6. تمباکو نوشی نہ کریں اور گھر کو دھوئیں سے پاک رکھیں۔
7. کوئی تکیہ، اسٹفڈ اینیملس، کھلونے یا بمپر پیڈ نہ استعمال کریں۔
8. کوئی بھاری یا ڈھیلے ڈھالے کمبل نہ استعمال کریں۔
9. اگر کوئی کمبل استعمال کیا جاتا ہے تو ضروری ہے کہ وہ اڑسا دیا جائے اور وہ صرف بچہ کے سینے کے برابر ہو۔
10. پنگوڑے کی چادریں گدے پر سختی سے فٹ آنی چاہئیں۔
11. ایک صاف ستھرا، سخت، اچھی طرح فٹ ہونے والا گدا استعمال کریں۔ گدے BSI کا نمبر BS-1877-10:1997 کے حامل ہونے چاہئیں۔
12. یہ دن کے وقت اور رات کے وقت کے سونے پر لاگو ہوتے ہیں۔

ذریعہ: www.lullabytrust.org.uk

0800 032 0102 پر کال کریں یا دیکھیں www.smokefree.nhs.uk