



SUNDHEDSSTYRELSEN



2011

## بستر میں ہونے والی غیر متوقع موت سے تحفظ

- اور lagiocephaly یا سپاٹ سر کی بیماری (Flat Head Syndrome)

سے بچاؤ  
والدین کے لیے

Urdu

Sundhedsstyrelsen  
دی ڈینش ہیلتھ  
اینڈ میڈیسنز  
اتھارٹی  
Axel Heides Gade 1  
2300 København S  
ٹیلی فون: 7222 7400  
sst@sst.dk  
www.sst.dk

بستر میں ہونے والی غیر متوقع موت سے تحفظ - اور plagiocephaly یا سپاٹ سر  
کی بیماری (flat head syndrome) سے بچاؤ  
والدین کے لیے

© Sundhedsstyrelsen  
دی ڈینش ہیلتھ  
اینڈ میڈیسنز  
اتھارٹی  
پہلی اشاعت، 2013

---

تکنیکی مدیران:  
(Anette Poulsen)  
اینٹ پولسن، ہیلتھ وزیٹر، IBCLC، MSP  
(Christine Brot)  
کرسٹین بروٹ، MD، Ph.D.

ترتیب (لے آؤٹ): (Rosendahls AS) روزن ڈیلز  
- شلٹز  
گرافکس: (Keld Petersen) کیلڈ پیٹرسن  
تصاویر: (Heidi Maxmiling)  
ہائیڈی میکسلنگ

# ڈنمارک میں غیر متوقع بستری موت

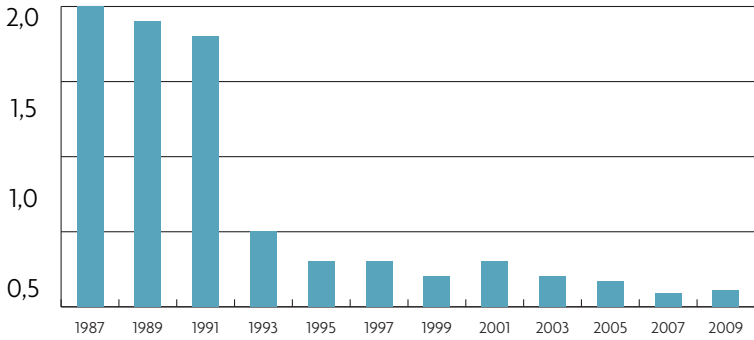
خوش قسمتی سے، ڈنمارک میں غیر متوقع بستری موت شاذ و نادر ہی واقع ہوتی ہے۔ لیکن ہر سال، کچھ شیرخوار، کسی بیماری اور بظاہر کسی وجہ کے بغیر اچانک نیند میں اپنی زندگی سے محروم ہوجاتے ہیں۔ اسے "غیر متوقع بستری موت (کوٹ ڈیٹھ)" یا "شیرخوار کی اچانک موت کا سینڈروم (Sudden Infant Death Syndrome – SIDS)" کہا جاتا ہے۔

اس امر کے شواہد ملے ہیں کہ غیر متوقع بستری موت کا خطرہ تین عوامل کی وجہ سے بڑھ جاتا ہے: شیرخوار کا اپنے پیٹ یا کروٹ کے بل سونا، شیر خوار کے آس پاس تمباکو کے دھویں کی موجودگی، اور نیند کے دوران شیرخوار کا جسم بے حد گرم ہونا۔

دیگر ممالک کی طرح، ڈینش ہیلتھ اینڈ میڈسنز اتھارٹی نے 1991 سے یہ تجاویز دی ہیں کہ:

1. بچوں کو ہمیشہ پیٹھ کے بل سلایا جائے
2. حمل کے دوران ماں لازمی طور پر تمباکو نوشی سے پرہیز کرے، اور پیدائش کے بعد بچے کے ارد گرد تمباکو کا دھواں موجود نہ ہو
3. والدین یقینی بنائیں کہ نیند کے دوران ان کے بچے کا جسم بے انتہا گرم نہیں ہے۔

زندہ پیدا ہونے والے ہر 1,000 شیر خواروں میں سے اچانک اموات کا شکار ہونے والے بچوں کی تعداد



ان ترمیم شدہ تجاویز کے نتیجے میں، نیند میں اچانک موت کا شکار ہونے والے شیر خوار بچوں کی تعداد سالانہ 120 بچوں سے کم ہو کر 10 سے 15 شیر خوار بچوں تک محدود ہو گئی ہے۔

## 3 آسان تجاویز

**1- بچے کو ہمیشہ پیٹھ کے بل سلائیں** اگر بچہ اپنے پیٹ یا کروٹ کے بل سوتا ہے تو غیر متوقع بستری موت کا امکان کہیں زیادہ ہوگا۔

جب بچہ پلٹنے اور مڑنے کے قابل ہو جائے اور نیند کے دوران ایسا کرے تو اس وقت آپ بچے کو پیٹ کے بل سونے دے سکتے ہیں۔

اگر آپ خود جاگ رہے ہوں تو بچہ آپ کے سینے پر پیٹ کے بل سو سکتا ہے۔

چند شیرخوار بچے جو موروثی بیماریوں سے متاثر ہوں انہیں پیٹ کے بل سلانے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ اگر ایسی صورت حال درپیش ہوئی تو آپ کا ماہر اطفال (پیڈیا ٹریشن) آپ کو آگاہ کرے گا۔



**2. تمباکو نوشی سے پرہیز کریں**

ایسے شیر خوار بچے جو ماں کے پیٹ میں اور پیدائش کے بعد بھی تمباکو کے دھوئیں کا شکار ہوتے ہیں ان میں غیر متوقع بستری موت واقع ہونے کا امکان کہیں زیادہ ہوتا ہے۔



لہذا، حمل کے دوران اور بچے کی پیدائش کے بعد گھر کے اندر تمباکو نوشی سے مکمل طور پر پرہیز کریں۔ اس سے غیر متوقع بستری موت کا خطرہ کم ہو جائے گا۔

**3. نیند کے دوران بچے کا جسم زیادہ گرم نہ ہونے دیں**

ایسے بچے کی غیر متوقع بستری موت کا امکان کہیں زیادہ ہوتا ہے جس کا جسم نیند کے دوران زیادہ گرم ہوتا ہو۔ لہذا، نیند کے دوران آپ کے بچے کو پسینہ نہیں آنا چاہئے۔ بچے کا جسمانی درجہ حرارت دیکھنے کا بہترین طریقہ کار یہ ہے کہ اس کی گردن یا سامنے کی طرف سینے پر ہاتھ لگا کر محسوس کیا جائے۔

یقینی بنائیں کہ بچہ جہاں سو رہا ہے وہ جگہ کافی حد تک ٹھنڈی ہے، یعنی وہاں درجہ حرارت 18 سے 20 ڈگری سینٹی گریڈ کے آس پاس ہے۔ اگر درجہ حرارت 20 ڈگری سینٹی گریڈ سے کم رکھنے کے لیے کھڑکی کھولنی پڑے تو یقینی بنائیں کہ بچہ ہوا کے راستے میں نہیں لیٹا ہوا۔

بچے کو سلاتے وقت اسے زیادہ سختی سے کمبل یا لحاف میں نہ لپیٹیں۔ بچے کو گھر سے باہر لے جاتے وقت جو گرم کپڑے پہنائے ہوں وہ گھر کے اندر آتے ہی اتار دیں۔ چاہے بچہ سو رہا ہو۔ گھر سے باہر پہنائے جانے والے کپڑے پہنا کر، بچے کو گھر کے اندر سلانے سے اس کا جسم بے حد گرم ہو جائے گا۔

اگر آپ کا بچہ بیمار ہو اور اسے تیز بخار ہو، تو اس کے جسم پر ہلکے کپڑے اور سوتے وقت صرف ایک چادر ہونی چاہئے تاکہ اس کی جسمانی گرمی باہر نکل سکے۔



# سونے کے لیے محفوظ جگہ

بچے کو سلانے کے لیے محفوظ ترین جگہ، والدین کے کمرے میں موجود اس کا اپنا بستر ہے۔



میٹرس یا گدا نسبتاً سخت ہونا چاہئے اور بستر کے سارے کناروں تک پھیلا ہوا ہو۔ بچے کو ہلکے کمبل کے نیچے سلا یا جائے جو اس کے بستر کے سائز کی مناسبت سے ہو اور جسے بچہ اپنی ٹانگیں چلا کر ہٹا سکے۔

بچے کے سر کے نیچے تکیہ نہیں ہونا چاہئے؛ اس سے بچے کو نیند کے دوران سر کو حرکت دینے میں آسانی ہوگی۔ ڈھیلے ڈھالے کمبل، کھلونے یا کوئی بھی ایسی چیزیں استعمال نہ کریں جس میں بچہ سوتے ہوئے پھنس جائے۔

بچے کو اس کے بستر کے نچلے حصے کے قریب کر کے سلانا بہتر ہوتا ہے۔

## بچے کے ساتھ سونا؟

اگر آپ بچے کو اپنے بستر میں سلانے کا ارادہ کریں تو اسے اپنے اور بچے کے بستر کے درمیان سلائیں۔ یقینی بنائیں کہ دونوں بستر کے درمیان بچے کے گرنے کا امکان پر گز نہ ہو۔



بچے کو اپنے بستر کے سرانے بچے کا اپنا ہلکا کمبل اوڑھا کر سلانا چاہئے۔ بچے کے لیے اتنی جگہ موجود ہونی چاہئے جیسے وہ اپنے ہی بستر میں لیٹا ہوا ہو۔

بڑے بہن بھائی اور پالتو جانوروں کو ایسے بستر میں نہ سلا یا جائے جس میں والدین اور شیر خوار بچہ سوتا ہو۔ نو عمر بچے اور پالتو جانور اکثر گہری نیند سوتے ہیں اور اسی وجہ سے بستر میں بہت زیادہ جگہ لیتے ہیں۔

## Plagiocephaly یا سپاٹ سر کی بیماری (Flat Head Syndrome) سے تحفظ

اگر جاگتے ہوئے بچے اکثر پیٹھ کے بل لیٹے رہیں تو ان میں سپاٹ سر کی بیماری یا Flat Head Syndrome پیدا ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ مندرجہ ذیل تجاویز پر عمل کر کے اس سے بچا جا سکتا ہے:

- جب بچہ جاگ رہا ہو اور آپ کی گود میں نہ ہو تو کوشش کریں کہ اسے زیادہ سے زیادہ پیٹ کے بل لٹائیں۔ اس سے بچے کی حرکت کرنے کی صلاحیتیں بھی پروان چڑھتی ہیں۔
- ہر دفعہ نیپی تبدیل کرتے وقت بچے کو پیٹ کے بل لٹا کر گھمائیں اور جتنی دیر ممکن ہو اسے اسی حالت میں لیٹا رہنے دیں۔



- یقینی بنائیں کہ جب آپ کا بچہ پیٹھ کے بل سو رہا ہو تو اس کا سر ہمیشہ ایک ہی طرف نہ ڈھلے۔



- یقینی بنائیں کہ بچے کے کپڑے تبدیل کرتے وقت، اس کے ساتھ کھیلتے یا باتیں کرتے وقت آپ دائیں اور بائیں دونوں اطراف استعمال کر رہے ہیں۔



مختلف اوقات میں بچے کو کبھی اپنے دائیں ہاتھ سے گود میں لیں اور کبھی بائیں ہاتھ سے اور کوشش کریں کہ بچہ اپنا سر دونوں طرف گھمائے۔ بچے کو غذا ہضم کروانے وقت یعنی ٹکڑا دلوانے وقت بھی یہ نکتہ یاد رکھیں۔

- اگر آپ بچے کو بوتل کا دودھ پلاتے ہیں تو دودھ پلاتے وقت بچے کا سر کبھی دائیں اور کبھی بائیں ہاتھ پر رکھیں۔
- سفر کرتے وقت صرف گاڑی کی سیٹ استعمال کریں۔ ایک ہی نشست میں زیادہ دیر تک سیدھا بٹھانا شیرخوار بچوں کے لیے ٹھیک نہیں ہے۔



اپنے طبی صلاح کار (ہیلتھ وزیٹر) کے ساتھ بات چیت کریں کہ کہیں آپ کے بچے میں سپاٹ سر یا Flat Head Syndrome کی علامات تو ظاہر نہیں ہو رہیں۔ وہ آپ کو بہتر مشورہ دے سکیں گی۔

# یہ تین آسان تجاویز یاد رکھیں غیر متوقع بستری موت سے تحفظ کے لیے

- بچے کو ہمیشہ پیٹھ کے بل سلائیں
- حمل کے دوران تمباکو نوشی سے پرہیز کریں، اور پیدائش کے بعد تمباکو کے دھوئیں سے بچے کو محفوظ رکھیں
- نیند کے دوران بچے کا جسم زیادہ گرم نہ ہونے دیں

یہ تین تجاویز بھی یاد رکھیں، تاکہ آپ کا بچہ سپاٹ سر (plagiocephaly) یا Flat Head Syndrome کا شکار نہ ہو:

- پیدائش کے بعد سے – کوشش کریں کہ جاگتے وقت آپ کا بچہ زیادہ سے زیادہ پیٹ کے بل لیٹے
  - یقینی بنائیں کہ سوتے وقت آپ کے بچے کا سر کبھی دائیں اور کبھی بائیں طرف ہو
  - جب بچہ جاگ رہا ہو تو اس کے ساتھ کھیلتے اور باتیں کرتے وقت اسے دونوں اطراف کی عادت ڈالیں – اس سے بچے کو ایک ہی طرف سر ڈھلکانے کی عادت نہیں پڑے گی اور وہ سپاٹ سر کی بیماری (plagiocephaly) سے محفوظ رہے گا
- اگر آپ بچے کے سر کی شکل کے حوالے سے پریشان ہیں تو اپنے طبی صلاح کار (بیلتہ وزیٹر) سے مشورہ کریں۔

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

Sundhedsstyrelsen

دی ڈینش ہیلتھ اینڈ

میڈیسن اتھارٹی

Axel Heides Gade 1

2300 København S

ٹیلی فون: 7222 7400

[sst@sst.dk](mailto:sst@sst.dk)

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)