નાનાં શિશુઓ (બેબી) માટે સલામતીની ઊંઘ

તમે કરી શકો તેવી બાબતો:

✔ તમારા બાળકને હંમેશાં તેની પીઠ પર સૂવડાવો

✔ સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અને જન્મ બાદ તમારા બાળકને ધૂમ્રપાન મુક્ત વાતાવરણમાં રાખો

✔ પહેલા 6 મહિના દરમ્યાન તમારા બાળકને તમારા જ રૂમમાં અલગ નાની ખાટલીમાં કે મોઝીસ બાસ્કેટમાં સૂવડાવો

✔ પના શુિન સયતનપાન કરાવો

✔ સારી હાલતમાં હોય તેવું સખત, સપાટ, પાણી શોષાઈ ન શકે તેવું ગાદલું વાપરો

the lullaby trust

safer sleep for babies – support for families

નહિ કરવાની બાબતોઃ

- ✗ તમારા બાળકને લઈને ક્યારેય પણ સોફા પર કે આરામ ખુરશીમાં ન સૂઈ જશો

- ✗ જો તમે ધૂમ્રપાન કરતાં હો, દારૂ પીતાં હો કે ડ્રગ્સ લેતાં હો અથવા જો તમારું બાળક નિયત સમય કરતાં વહેલું જન્મ્યું હોય અથવા જન્મ સમયે તેનું વજન ખૂબ ઓછું હોય તો તો તમારા બાળકની સાથે એક જ ખાટલામાં ન સૂઈ જશો

- ✗ તમારા બાળકને બહુ ગરમ ન થવા દેશો

- ✗ તમારું બાળક સૂતું હોય ત્યારે તેનો ચહેરો કે માથું ઢાંકશો નહિ અથવા તેના પર ઢીલી ચાદર ઓઢાડશો નહિ

તમારે માત્ર રાતના સમયે જ નહિ પરંતુ દરેક સમયે સૂવા માટે આપવામાં આવતી સલાહનું પાલન કરવું જોઈએ

સડન ઈન્ફન્ટ ડેથ સિન્ડ્રોમ (એસ.આઈ.ડી.એસ.) એટલે કે કોઈ દેખીતા કારણ વગર નાનાં બાળકનું અચાનક અને અણધાર્યું મૃત્યુ થવું. અને એસ.આઈ.ડી.એસ. સંપૂર્ણ રીતે કેમ અટકાવવું તેની હજુ સુધી અમને ખબર નથી, તેમ છતાં, સલાહ અનુસરવાથી તેમ થવાની સંભાવનાઓ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં ઘટાડવાનું શક્ય છે.

જો તમને કોઈ પ્રશ્નો પૂછવા હોય અથવા કોઈ ચિંતા હોય તો તમારી મિડવાઈફ અથવા હેલ્થ વિઝિટરની સાથે પણ વાત કરી શકો છો અથવા અમારો સંપર્ક કરોઃ

ઈમેઈલઃ info@lullabytrust.org.uk

ટેલીફોનઃ 0808 802 6869

વેબસાઈટઃ www.lullabytrust.org.uk

આ પત્રિકા લલાબાઈ ટ્રસ્ટ દ્વારા બનાવવામાં આવી હતી. આ માહિતી છેલ્લે માર્ચ 2013માં સુધારવામાં આવી હતી. લખાણને યૂનીસેફ યુકે દ્વારા મંજૂરી અપાયેલ છે, રજીસ્ટર્ડ ચેરીટી નં. 262191. કંપની રજીસ્ટ્રેશન નં. 0100082. પહેલાંની ધ ફાઉન્ડેશન ફોર ધ સ્ટડી ઓફ ઈન્ફન્ટ ડેથ્સ (એફ.એસ.આઈ.ડી.).