

کینیٹا میں نوارد بیس

پرداخت میں تعاون پرورش و



بنگامی صورتحال میں فوری طور پر ۹۱۱ پر کال کریں۔

ایپسے قریب میں بنو بیس سے متعلق خدمت کے بارے میں معلومات حاصل کرنے یا اس کا پتہ لگانے کے لئے میں معلومات حاصل کرنے یا اس کا پتہ لگانے کے لئے میں معلومات حاصل کرنے یا اس کا پتہ لگانے کے لئے میں معلومات حاصل کرنے یا اس کا پتہ لگانے کے لئے میں معلومات حاصل کرنے یا اس کا پتہ لگانے کے لئے

www.settlement.org

Your organization here



حافظاتی نکات

- جب آپ کے بچے کو نیند آنے لگے تو انہیں ان کی پیٹھے کے بل لائیں۔

- ایسا پالنا منتخب کریں جو یہتھے کینیٹا کے موجودہ حفاظتی ضوابط پر پورا اترتا ہے۔

- صرف وہی گذے استعمال کریں جو ٹھوس ہو اور بالنس میں اچھی طرح سما جائے۔

- شروع کے ۶ مہینوں تک اپنے بچے کو بستر کے بغل میں پانسے میں سلاسلیں۔

- جب آپ سوڑے ہوں تو اپنے بچے کے ساتھ بستری گردے دار صوفی کا اشتراک نہ کریں۔



www.cmascanada.ca
parentingsupport@cmascanada.ca

Funded by / Financé par

Citizenship and Immigration Canada Citoyenneté et Immigration Canada Canada

تحفظ اطفال کا سلسہ



مسلم انڈینٹ دریٹھے سندروم

کے بارے میں جانیں

SIDS: Urdu Syndrome de mort subite du nourrisson : Urdu
the Study of Infant Deaths: www.sidscanada.org
نذر لانی کردہ پڑیعہ



- سمجھی کھلونے اور بستر اپنے بچے کے بالنس سے نکال دیں۔ صرف اس میں لگی ہوئی چادر رینے دین۔
- اگر آپ کمبل استعمال کرتے ہیں تو پیلا، بلکے وند کمبل منتخب کریں اور گدے کے کناروں میں اسے مضبوطی سے دبادیں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ کافی زیادہ گرم نہیں ہے۔
- اپنے گھر کو دھوئیں سے پاک رکھیں۔
- اپنے تھفظ فرایم کریں۔
- منظور شدہ بالنس اور دیگر حفاظتی معلومات کے خلاف کچھ تھفظ فرایم کریں۔
- کینیٹا کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں: www.hc-sc.gc.ca

آپ کیا کر سکتے ہیں

رات کی محفوظ نیند

آپ کا بچہ دنیا میں آجائے کے بعد، خطرے کو کم کرنے میں مدد کے دوسرا طریقے موجود ہے۔

بچوں کو کافی زیادہ گرم یا سرد نہیں — بلکہ معتمد ریٹس کی ضروفت بھوتی ہے۔ اگر کمرے کا درجہ حرارت آپ کے لئے سکون بخش ہے تو یہ آپ کے بچے کے لئے تھیک ہے۔ اپنے بچے کی گزد کے پیچھے بوجائے کہ وہ کافی زیادہ گرم نہیں ہے۔



صحت مند ریٹ

ابتدائی 6 مہینوں کے لئے آپ کے بچے کے سونے کے لئے سب سے محفوظ جکہ پالنے میں آپ کے بستر کے بغل جب آپ حاملہ بھوں تو سکریٹ نہیں نہ کریں اور خود کو دوسروں کے دھوینیں کی نہ میں نہ آئے۔ اپ کے بچے کی پیدائش بوجائے کے بعد، اپنے کھدر کو دھوؤں سے پاک رکھیں۔ سکریٹ نوشی سے SIDS کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔



SIDS کیا ہے؟

SIDS بظاہر صحت مند نظر آنے والے کسی اپنے بچے کی جس کی عمر 1 سال یا اس سے تھی کم ہو اپنے کنک، غیر متوافق طور پر، بلا وجہ بہوے والی موت بوقتی ہے۔ یہ عام طور پر سونے کے دوڑان پیش آئیں جانے میں سے سبھی کھلوٹے نکال دیں۔ نیز سبھی کمبیں، تکیے، مصنوعی جانور اور برست سازوں کے تختے ہیں بنا دیں۔ اگر آپ کمبیں استعمال کرتے ہیں تو انہیں اپ کے بچے کے لیے کاملاً والا استعمال کریں۔ اسے گذسے کے کنافوں کے بچے مخصوصی سے دبا دیں۔ اس سے آپ کے بچوں کو نیند کی حالت میں بہوے کا آپ خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔

حالانکہ آپ کو اس بات کا یقین ہو سکتا ہے کہ اپنے بچے کے ساتھ سونا اس سے چپکے رہتے کا اچھا طریقہ ہے، مگر اس سے SIDS کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ بچے کمبیوں میں، آپ کے یا کاؤنٹریوں کے نیچے پیٹھنس کر گرسکتے ہیں۔ اگر اپسی صورت پیش ہوئے تو اپنے بچلے کا بچوں کا خطرہ کم بوجاتا ہے۔



آپ سے تو انہیں جبس دم بوسکنا ہے۔



بچے کی آمد ایک حقیقی مسارت بھوتی ہے۔ حالاکہ والدین بتنا بھی مسابقت طلب بوسکتا ہے۔ یہ بات خاص طور پر ان لوگوں پر صادق آتی ہے جو نئے ملک میں ہو رہے ہیں۔ اس بروڈر میں منکروں معلومات سے سُنْ افیٹنٹ ڈینیہ سندروم [بچوں کی نیند میں واقع بھوتی والی غیر متوافق اموات (SIDS)] کے خطرے کو کم کرنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہیں۔

SIDS بظاہر صحت مند نظر آنے والے کسی اپنے بچے کی جس کی عمر 1 سال یا اس سے تھی کم ہو اپنے کنک، غیر متوافق طور پر، بلا وجہ بہوے والی موت بوقتی ہے۔ یہ عام طور پر سونے کے دوڑان پیش آئیں جانے میں سے سبھی کھلوٹے نکال دیں۔ نیز سبھی کمبیں، تکیے، مصنوعی جانور اور برست سازوں کے تختے ہیں بنا دیں۔ اگر آپ کمبیں استعمال کرتے ہیں تو انہیں اپ کے بچے کے لیے کاملاً والا استعمال کریں۔ اسے گذسے کے کنافوں کے بچے مخصوصی سے دبا دیں۔ اس سے آپ کے بچوں کو نیند کی حالت میں بہوے کا آپ خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔

جب آپ حاملہ بھوں تو، آپ تھیک ہے کہ کھا سکتی، ورزش کرسکتی اور سکریٹ نوشی سے احتراز کرسکتی ہیں۔ جیسے ہی آپ کو معلوم ہوں آپ حاملہ بھی فوڑا ادا کر دکھائیں۔