

PramDepot

The Art of Recycling



آپ کے سبچہ کے ب ا کس کے لیے
ایک کب اب بچ

www.pramdepot.com

74428907740

تصاویر از ایسٹریکس، ہف زینر
© کاپی رائٹ 2021 پرام ڈپو سی آئی سی

سچ پیدا کرنا پتہ
 تباہ و کا تباعت ہوسکتا ہے، جب کہ آپ
 رہنے ہیں
 زندگی میں مس ٹھلا کر سامنا کر رہے ہیں۔
 ہم جا رہے ہیں کہ یہ آپ کے لیے ایک
 تباہی میں کل وقت ہوسکتا ہے۔
 مگر آپ تباہ نہیں ہیں۔ ہم اس بدست کے
 دوران آپ اور آپ کے بچے کی دیکھ
 بھال کے لئے آپ کی ہر ممکن مدد کرنا
 چاہتے ہیں۔

اس ڈبے میں آپ کو، آپ کے اور
 آپ کے بچے کی مدد کے لئے خیرات
 اس پیاء اور ساتھ ہی اس کے اسب عیال
 کے بارے میں تفصیلی ہدایات
 بھی ملیں گی۔

اگر آپ کے پاس بیکس اور اس
 میں موجود اس پیاء کے بارے میں
 کوئی سوالات ہیں تو، آپ صفحہ 1
 پر موجود فون نمبر کا اسب عیال
 کرتے ہوئے پرام ڈبہ سے رابطہ کر
 سکتے ہیں۔

اس گائیڈ میں انٹرنیٹ پر معلومات کے
 کچھ نمکس شامل ہیں۔ اگر آپ انٹرنیٹ
 تک رسائی حاصل نہیں کر سکتے ہیں
 تو، براہ کرم اس سطح پر یا سطح
 سے پوچھیں جس سے آپ کو پریٹ کئے

کا حوالہ دیا وہ
 آپ کے لیے معلومات فراہم کریں یا کسی
 اور طریقے سے اس تک رسائی
 حاصل کئے ہیں آپ کی مدد کریں۔

پرام ڈبہ کی جانب سے محبتوں
 کے ساتھ۔



اس ب ا کس میں، آپ کو درج ذیل اس ثیاء ملیں گے:
آپ کے لئے:

- ہسپتال کا حرف خطاں، صحت کا بیگ جس میں وٹ تھ پ پ سٹ پ کے
- ڈیو ریٹ اور دیگر اس ثیاء س ابل میں جس کی آپ کو اپنے بچے کی پیدائش کے
- فوراً بعد ضرورت پڑ سکتی ہے
- و ابل ب ترک رنجی کے سپڈ
- و ابل ب ترک چھاتی کے سپڈز
- دوبارہ و ابل ایب تعمال چھاتی کے سپڈز (آپ ان کو دھو کر
- دوبارہ ایب تعمال کر سکتے ہیں)

دودھ پالنے کے لئے:

- ایک سلیکون ب ابل چھاتی کا پمپ
- مائیکرو ووجہ ابل پمپ کس یا الیکٹرک جہا پمپ کس
- دودھ ذخیرہ کرنے کے سہیلے
- بوب تھیں
- ب ب

سونے کے لئے:

- ب ا کس کے لیے ایک گدا
- چار دیں
- کب لیں
- سلیپنگ بیگ (اگر دستیاب ہو)
- ت بیل کہنے کے لئے:

- پی پی
- پی پی کریم
- لکیریں

کپڑے:

- وٹپیاں
- بے بی گروز
- بنیاب
- سو پیڑیا کارڈیگن
- دسبٹلے

اصاف نی:

- 1 اسپٹنے والی چادر سلنگ
- 1 جوسین
- مرسلن

ہم اس باب کو یقیناً سبیلنے کی کوشش کر رہے ہیں کہ ہمارے سبیل بی ب اکسز ہیں فہرست میں ہر ایم س کرل و لیکس ہر میس مہل نہیں وٹ آ۔ اگر کوئی ایمر موجود نہیں ہیں، ب و اس کی وجہ سے کہ ہم ہر ب اکس کے لیے اس لیکم کی کافی مین ڈار حاصل نہیں کر سکتے ہیں۔ آپ اس سطح ہم سبے ب وچھ سکتے ہیں جس سے آپ کو ریفر لیکے کہ آیا وہ ناطے والی اس یاء حاصل کئے ہیں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔



اپنے سباکس میں موجود اس ثیاء کو اسب تجمال کمنے کا طریقہ
سباکس، گدا، چادر اور کسبل



اگر آپ کے پاس سبچہ کا پبلنگ یا موسیٰ کی وکری نہیں ہے تو سبچہ کا ڈبہ آپ کے سبچہ کے سنے کے لئے ایک جف و ط جلیے۔ اگر آپ اپنے سبچہ کے ب ا کس کو نیند کی جگہ کے طور پر اسب تعمال کمنے کا انتیخ اب کیرتے ہیں تو، براہ کرم یں میں بنائیں کہ آپ اس مس ورے پر عمل کرتے ہیں:

- جہاں سبھی مہل ہو صرف دن کی نیند کے لئے ب ا کس کا اسب تعمال کریں۔ اگر آپ کے پاس کاسٹریا موسیٰ کی وکری ہے تو آپ کو اسے اپنے سبچہ کو رات کے وقت سنے کے لیے اسب تعمال کرنا چلیے۔
- اگر آپ کا سبچہ اس میں ہے تو ب ا کس کو نہ اٹھائیں اور نہ ہی لے جائیں۔
- اگر سبچہ اس میں ہے تو اپنے ب ا کس پر ڈھکل یا کور نہ لگائیں۔
- سنے کی جگہ کے طور پر ب ا کس کو ہمیشہ صاف رکھیں۔
- اپنے سبچہ کو اونچا کمنے کے لئے گدے کے اوپر اصافنی ب سرت نہ لگائیں۔
- اس ب ا کو یقین بنائیں کہ ب ا کس کو ٹوس سطح پر رکھا گیا ہے اور وہ گر نہیں سکتا۔
- اگر ب ا کس گیلایا گندا ہو جائے تو اسے اسب تعمال نہ کریں۔
- ب ا کس کو گرم فزس پر نہ رکھیں۔
- اس ب ا کو یقین بنائیں کہ کوئی بھی ب ا لہ و جاور ب ا کس سے دور رہیں۔
- سبچہ کو اکیلے یا ظنر سے دور ب ا کس میں نہ چھوڑیں۔
- ایک بار جب آپ کا سبچہ پلٹنے کے ق ابل ہو جائے تو ب ا کس کا اسب تعمال نہ کریں۔
- ہمیشہ اپنے سبچہ کو سنے کے لیے ان کی پٹھ کی بل پر رکھیں۔
- آپ کو معلوم ہونا چاہئے کہ اس ب ا کوئی براہ راست تھو تہ نہیں ہے کہ سبچہ کے ب ا کس کے اسب تعمال سے اچانک سیرج وار پیچوں کی موت کا سندروم (SIDS) یا کم سیرج وار سچوں کی اموات میں کمی و ان ع وکی۔ سبچہ کو سنے کے لیے کتے کے ب ا کس کے لیے کوئی جصوص جف اطبی معیار نہیں ہے۔

سلیگ آپ کے بچہ کو لٹنے لے جانے کے لئے ہے۔ براہ کرم یسٹین سبائیں کہ آپ
بچے دی گئی رہنمائی اور کیسی پی سی ہدایات کو پڑھیں جو اس کے اسٹعمال سے
آپ کے سلیگ کے ساتھ آتی ہیں۔ جب آپ سلیگ یا کیر پیر پلے ہوں تو
اسے بچہ کو قریب اور محفوظ رکھیں۔



سجبت
سلیگ اور کیر پیر کو آپ کے بچہ کو اپنے
قریب رکھنے کے لئے کافی تگ و نا
چلنے کیلئے یہ آپ دونوں کے لئے سب سے
زیادہ آرام دہ وگا۔ کوئی بھی سب سے
ڈھبلا کر پڑا آپ کے بچہ کو کیر پیر میں
چھلنے کی اجازت دے گا جو اس کی سانس
لینے میں رکاوٹ بن سکتا ہے اور آپ کی
سپین پر کھینچ سکتا ہے۔

مروقت طبع میں
آپ کو پیشینہ چھلک کر اپنے بچہ کا
چہرہ دیکھنے کے قریب لے جانا چاہئے۔ سلیگ یا
کیر پیر کا کپڑا اس کے ارد گرد بند نہیں ہونا
چاہئے ورنہ آپ کو اس کی حالت دیکھنے کے لئے اسے
کھولنا پڑے گا۔ سلیگ کی پورس میں، آپ
کے بچہ کا چہرہ اوپر کی طرف دیا جائے نہ
کہ آپ کے جسم کی طرف موڑ دیا جائے۔





چھتے کے لئے کافی و ترب۔
آپ کے بچے کا سر آپ کی ہوڑی کے اب تابی
و ترب ونا چلیے جب تا آرام دہ و۔ اپنے سر کو
اگے کی طرف جھکا دینے سے آپ اپنے بچے کو سر یا
سپس آئی پر چھتے کے و ابل ونا چلیے۔

ٹھوڑی کو سینے سے دور رکھیں
بچے کو کبھی بھمی موڑنا چلیے کہ ان کی ٹھوڑی
کو ر بروسپی ای کے سینے پر لگا دیا جائے کہ وہ
اس سے ان کی سانسیں رک سکتی ہیں۔ اس
پاس کو یوں ہیں پنا میں کہ آپ کے بچے کی
ٹھوڑی کے چہ ہمیں ہ کم ارم ایک اگلی کی چوڑائی کی
جگہ موجود و۔



سپس شکی جانب سے سہارا ونا چلیے
براہ راست لے جائے ہیں، ایک بچے کو پتے
والے کے و ترب آرام سے رکھا جانا چلیے تاکہ
ان کی پیٹھ کو اس کی و تربی پر یوں میں
سہارا ملے اور ان کا پیٹ اور سینہ آپ کے جڑے
میں۔ اگر ایک سلنگ بہت ڈھیلے ہو پ پھسل
سکتے ہیں، جس سے ان کی سانس کی نالی جھروی طور
پر بند ہو سکتی ہے (اس کا تجربہ آپ کے
بچے کی پیٹھ پر ہاتھ رکھ کر اور آہستہ سے
دبائے سے لیا جا سکتا ہے۔ انہیں نہیں بھلنا چلیے
اور سب آپ کے و ترب جانا چلیے)۔ پلٹنے والے
بچے کو سب بھیلے یا گول سلنگ میں لے کر احب یا ط
سے ان کے چھتے سے کو کہہ رہے ہیں رکھا جانا چلیے
تاکہ سلنگ ان کی ہوڑی کو ان کے سینے پر ادھا
دب اوڑ ڈالے۔

اسپٹنے والی سلنگ باندھنے کا طریقہ



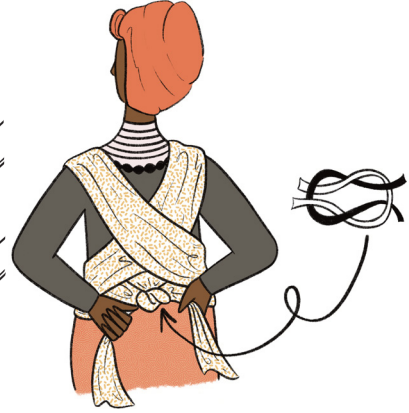
کب پڑے کو درمیاں میں لے جائیں اور
اسے اپنے پیٹ پر رکھیں۔

کب پڑے کو اپنی پیٹ کے کپچھے
بھیچیں، اب اسے اپنے کپچھے سے کھوما کر
مج الف کندھوں پر بھیچیں۔



کب پڑے کو سلنے سے کراس کریں،
سپھر دووں سروں کو اپنی کمر کے
گرد کب پڑے کے درجے بھیچیں۔

کپڑے کو اپنے پیچھے کھینچیں اور دوسری
گرہ میں باندھیں۔ اگر کافی کپڑا
باقی ہے تو آپ کپڑے کے سروں
کو سلتے لائنکس سے ہیں اور سلتے ڈبل
گرہ باندھ سکتے ہیں۔



کپڑے کو آپ کے پیٹ کے اوپر X
س ڈال میں ہونا چاہیے۔ بچے کو اپنے پیٹ پر
X میں رکھیں۔ ہر ٹانگ کو X کے ہر طرف رکھیں۔

اگر بچہ سوجھتا ہے یا اپنی گردن
کو اویں پر رکھنے سے قاصر ہے
تو، بچے کے سر کے پیچھے
مجھے کو سہارا دینے کے لئے اسے
کھینچ کر بچے کے سر کے پیچھے
کپڑے کا ایک جہاں کریں۔



آپ کی سلنگ کے بارے میں اہم معلومات
 اینت باہ مسلسل آپ کے سچے کی مکمل ان کریں اور اس باب کو یقین بنائیں کہ
 ان کامہ اور ناک سے بغیر کسی رکاوٹ کے ہیں۔

اینت باہ وقت بل اروقہ، کم پیداؤں سی ورن والے بچوں اور طبی
 حاسبیوں والے بچوں کے لئے، اس پروڈکٹ کو اسرہت اعمال کرنے سے پہلے
 صحت کے سپرہ ور سے مرہ لیں۔

اینت باہ اس باب کو یقین بنائیں کہ آپ کے سچے کی ٹھوڑی اس کے سینے
 پر لپی وی نہیں ہے کیونکہ اس کی ساری حدود و سکت یہ ہے جو دم گھٹنے کا باعث بن
 سکتا ہے۔

اینت باہ حطر اب کو رکھنے کے لئے اس باب کو یقین بنائیں کہ آپ کا بچہ
 سلنگ میں صحت و طہ پوریں میں ہے۔

• براہ کرم گھریلو ماحول میں حطر اب سے آگاہ رہیں جیسے گرمی کے ذرائع،
 گرم مرس روپ اب کا کرنا۔

• صرف ان بچوں کی تعداد کے لئے پروڈکٹ کا اسرہت اعمال کریں
 جن کے لئے پروڈکٹ بنایا گیا ہے۔

• کھیلوں کی سیرگروں جیسے دوڑنا، ساجھل چلانا، تیراکی اور اسکیاگ کے
 دوران سلنگ اسرہت اعمال کے لئے موزوں نہیں ہے۔

• مکہد اسٹیکتہ اگر زیادہ فغال و جایت ہے۔ تو اس کو آپ کے
 سچے کے سلنگ سے باہر گھسے کے بڑھتے فغال حطر سے آگاہ ہونا چاہئے۔

• پچھتے اور بنی صاں کی کسی بھی علامت کے لئے باق اعدگی سے
 سلنگ کا معامہ کریں۔

• جب یہ اسرہت اعمال میں نہ ہو تو اس سلنگ کو بچوں سے دور رکھیں۔

• اسرہت اعمال کے دوران سچے کی اسٹیکٹ عام وٹ پھوٹ سے

مرس روٹ ہے۔ اگر بنی صاں وٹ و اسرہت اعمال نہ کریں۔

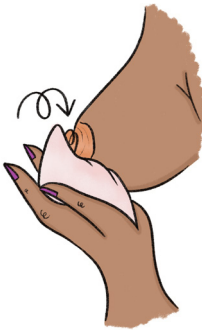
• آپ کی بنی و صرکھ اور سچے کی بنی و صرکھ آپ کے سوارن کو
 مت اب کر سکتا ہے۔ آگے یا ایک طرف چلنے کے وقت ح خیال رکھیں۔



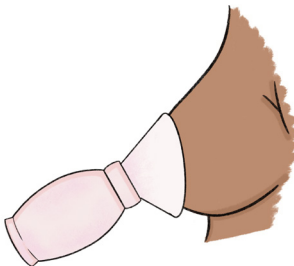
چھاتی کا پمپ
 براہ کرم اس باب کو یقین بنائیں کہ آپ چھاتی کے پمپ کے
 ساتھ ملنے والی ہدایات کو پڑھیں تاکہ اس کے اسٹیمل کے بارے میں
 سب سے زیادہ مفید حاصل کی جاسکے۔



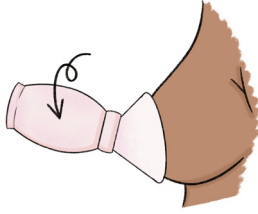
اس باب کو یقین بنائیں کہ
 اسٹیمل سے پہلے چھاتی کے
 پمپ کو مناسب طریقے سے دھویا
 اور جراثیم سے پاک کیا گیا ہے۔



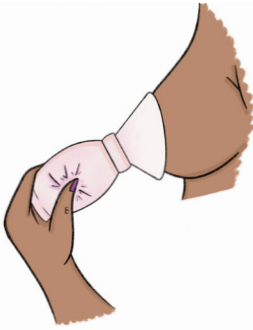
گرم صاف کپڑے کا اسٹیمل
 کر رہے ہیں، دودھ کے بہاؤ کی حوصلہ
 افزائی کے لئے ایک سرکلر تحریک میں
 چھاتی کو آہستہ سے مساج کریں۔



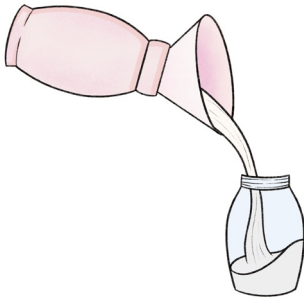
نپل اور چھاتی کو سکشن کے حصے
 سے ڈھانپیں۔ پمپ کو آہستہ سے
 اس وقت تک چڑھیں جب تک
 کہ سکشن کی تحریک دودھ تیار کرنا
 شروع نہ کر دے۔ مطلوبہ مقدار جمع ہونے
 تک جاری رکھیں۔



اگر دودھ کا پھاؤ غیر مسبقاً
لگبلیکے ہو، پمپ کو ایک
خج آف پوریشن میں دوبارہ
رکھیں۔



دودھ کا پھاؤ سبقتے تک
پمپنگ موبس جاری رکھیں
اس میں 45 منٹ تک لگ
سکتے ہیں۔



صرف تیار کردہ دودھ کو دودھ ذخیرہ
کھنے والے بچوں یا جراثیم سے
پاک بوتلوں میں محفوظ
کریں یا
ڈبے میں ڈبے کو صرف 3-4
پر بھریں کیونکہ ہڈا لے پیر دودھ
پچھیل سکتے ہیں۔ فزج یا فریز میں
رکھیں۔

آپ کے چھاتی کے پمپ کو ہم اسب تھمال کے بعد جراثیم سے پاک کیا
جانا چاہئے تاکہ بیکٹیریا کی بنس وونا کو روکا جاسکے جو آپ کے بچے کو نقصان پہنچا
سکتے ہیں۔ آپ اسب تھمال کر سکتے ہیں
آپ کے چھاتی کے پمپ کو جراثیم سے پاک کرنے کے لیے، وہی عمل
اسب تھمال کر سکتے ہیں جو بوتلوں کو جراثیم سے پاک کرنے کے لیے
(پمپ کے اوپر پر سیاں کیا کیلئے)۔

سیک یا بوتوں میں دودھ کا ذخیرہ

پہلے آپ کے چھاتی کے دودھ کو محفوظ طریقے سے ذخیرہ کرنے کے لیے ہیں۔ ماں کے دودھ کو محفوظ طریقے سے ذخیرہ کرنے کے لیے رہنما خطوط: جراثیم سے پاک ڈبے یا دودھ ذخیرہ کرنے والے سیک میں اسٹور کریں۔

- کمرے کے درجہ حرارت پر 6 گھنٹے تک ذخیرہ کریں۔
- 3 دن تک فریج (50C - 100C) کے پچھلے حصے پر اسٹور کریں۔
- 8 دن تک فریج (00C - 40C) کے پچھلے حصے پر اسٹور کریں۔
- فریج کے آئس ڈبے میں 2 ہفتوں تک ذخیرہ کریں۔
- چند ماں کا دودھ 6 ماہ تک ذخیرہ کیا جاسکتا ہے۔
- اگر کمرے کے درجہ حرارت پر رکھ دیا جائے تو فوراً اسے استعمال کریں۔
- اگر فریج میں غیر چند کیا جائے تو 12 گھنٹے کے اندر اسے استعمال کریں۔
- اپنے بچے کو دودھ پینے سے پہلے فریج میں چند دودھ کو آہستہ آہستہ غیر چند کرنا پڑے گا۔ اگر آپ کو اسے فوری طور پر استعمال کرنے کی ضرورت ہو تو چند دودھ کو گرم پانی کے جگ میں رکھیں یا اسے گرم پانی کے ساتھ رکھیں۔
- چھاتی کے دودھ کو کبھی سرھی دوبارہ چند نہ کریں کیونکہ اپنا کرنا محفوظ نہیں ہے۔ آپ بچے کو دینے کے لیے ایک بوتل میں غیر چند س دہ ماں کا دودھ تیار کرنے کے بعد، اسے 1 گھنٹے کے اندر اسے استعمال کیا جانا چاہئے۔ اس وقت کے بعد کوئی بھی بچاؤ دودھ پھینک دیا جانا چاہئے۔

جہراپٹیم کس

آپ کے ڈپہ میں، آپ کے پاس یا سٹو بروقی جہراپٹیم کس ٹوگایا مائیکروویو جہراپٹیم کس وگا۔ اگر آپ کے پاس مائیکروویو جہراپٹیم کس ہے تو، آپ اسے ہندے پانی کی جہراپٹیم کس کی لکے بھی اسے عمال کر سکتے ہیں۔
اس پیاء کو جہراپٹیم سے پاک کرنے کے چار طریقے ہیں۔ آپ اس بات کا
انتہا آپ کر سکتے ہیں کہ آپ کو کون سا طریقہ اسے عمال کر لے، اس کا اخبار
اس بات پہلے کہ آپ کو کس سامان تک رسائی حاصل ہے۔

برقی جہراپٹیم کس کا اسے عمال:

ایک برقی جہراپٹیم کس بچے کی بوتلوں اور نیپل وغیرہ کو جہراپٹیم سے
پاک کرنے کے لئے بھاپ (گرمی) کا اسے عمال کر لے۔ براہ کرم اس ہدایات
کو اسے عمال کریں جو آپ کے جہراپٹیم کس کے ساتھ آتی ہیں تاکہ اسے
حفظ و ط طریقے سے اسے عمال کریں۔

مائیکروویو جہراپٹیم کس کا اسے عمال:

ایک مائیکروویو جہراپٹیم کس بچے کی بوتلوں اور چسپن وغیرہ کو جہراپٹیم سے
پاک کرنے کے لئے بھاپ (گرمی) کا اسے عمال کر لے۔ براہ کرم اس
بات کو یقین بنائیں کہ آپ جہراپٹیم کس کو حفظ و ط طریقے سے اسے عمال
کرنے کے بارے میں تفصیلی ہدایات کے لئے جہراپٹیم کس کے ساتھ فراہم
کردہ ہدایات نامے کو پڑھیں۔

• آپ کو اس بات کو بھائی یقین بنانا چاہئے کہ آپ تمام
بوتلوں اور نیپل وغیرہ کو جہراپٹیم کس میں بچے کی طرف پھلنے والے
سوراخوں کی سبب میں رکھیں۔

• خاص طور پر جب آپ رہیں کہ آپ اپنے مائیکروویو پر صحت پر اور
سیٹنگ اسے عمال کریں۔ اگر آپ اسے بہت زیادہ سیٹ کر پے ہیں تو،
اس سے بوتلوں اور چسپن پھل جائیں گی۔ جہراپٹیم کس اسے عمال کیے
سے بچیں، کبھی بھی اسے بچے کو پھلنے کا سامان براہ راست مائیکروویو
میں نہ رکھیں۔ آپ کی چھروں کو بوتلوں کے طریقے سے جہراپٹیم سے پاک
نہیں کرے گا اور ممکنہ طور پر انہیں بے صاف کر دے گا۔

• کبھی بھی دھاتی اس پیاء کو مائیکروویو کے اندر نہ رکھیں۔

• اگر آپ جہراپٹیم سے پاک اس پیاء کو فوری طور پر اسے عمال
نہیں کر سکتے ہیں، تو آپ انہیں جہراپٹیم کس ڈبٹ میں اس وقت تک
حفظ و ط کر سکتے ہیں جب تک کہ آپ اسے بند رکھیں۔ آپ کو یہ معلوم
کرنے کے لئے ہدایات پڑھیں چاہئیں کہ آپ چھروں کو کب تک رکھ سکتے
ہیں۔

- ٹھنڈے پانی سے جراثیم کس شی: آپ کی اس ثاء کو جراثیم سے پاک کھنے کا ایک طریقہ ہے
- کالچ از دار کی طر ف سے ف ز اہم کردہ خ ضو ی ص ف ا ر مولا - ا ی سا کھنے کے لیے آپ اپنا مائیکرو وے جراثیم کس ا سٹ یمال کر سکتے ہیں - براہ کرم اس باب کو یقین بنائیں کہ آپ جراثیم کس کو ح ف و ط ر یق ی سے اسٹ یمال کھنے کے بارے میں سٹ ف ٹی گائیڈ کے لئے جراثیم کس کے ساتھ ف ز اہم کردہ ہدایات کو پڑھیں -
- اس باب کو یقین بنائیں کہ دودھ یا کھلنے کا ہر درہ مٹا دیا کیلے - نپل، اور بوتل کے کپڑوں کو صاف کھنے کا خ اص خ یال رکھیں جہاں دودھ کی باویات آسانی سے پھس سکتی ہیں -
 - کھانا کھلنے کا ساماں کم از کم 30 منٹ کے لئے جراثیم کس شلول میں چھوڑ دیں -
 - ہر 24 گھنٹوں میں جراثیم کس شل کو ت بدیل کریں -
 - اس باب کو یقین بنائیں کہ جراثیم کس شلول میں ڈا اے و ت بوتلوں یا نپل میں کوئی وا کے باب بے پھسے ہوئے ہوں -
 - سٹام چھروں کو شلول کے بچے رکھنے کے لیے آپ کے جراثیم کس میں سٹیر آوا کو ریٹ پلجرونا چلیے -

اب الٹا:

- اب الٹا، گمرائس ٹکا اسٹ یمال کر تے ہوئے جراثیم سے پاک کھنے کا سب سے پنیادی طریقہ ہے - اپنے سبھی بوتلوں اور چوچی کو ابال کر جراثیم سے پاک کھنے کے لیے، ان مراحل پر عمل کریں:
1. دیکھیں کہ آپ کی بوتلیں، نپل اور چوکھڑ بھی آپ جراثیم سے پاک کرنا چاہتے ہیں وہ سب ح ف و ط ر یق ی سے ابالنے کے قابل ہیں -
 2. ایکسٹریکٹ بوتل میں وہ سٹام چھرنی ڈالیں جو آپ کو جراثیم سے پاک کھنے کے لیے درکار ہیں -
 3. سٹیرٹل کو پانی سے بھر دیں جب تک کہ سٹام اس ثاء مکمل طور پر ڈوب نہ جائیں - آپ کو یہ سٹھی بنی سٹیل کی ضرور سٹہ کہ کسی بھی بوتل یا نپل کے اندر وا کے باب بے ہوں -
 4. پانی کو جسٹلنے تک ابالیں -
 5. پانی کو 10 منٹ تک ابالیں -
 6. چھروں کو سٹیرٹل میں اس و ت تک چھوڑ دیں جب تک کہ آپ انہیں اسٹ یمال کی ضرور ی نہ ہوں - یا آپ انہیں ف ر ج میں جراثیم سے پاک ڈبے میں ح ف و ط ر یق ی سٹبے ہیں - اپنی بوتلوں اور چوچی کو بااے و ت، اس سٹاب کو یقین بنائیں کہ پانی اسٹا ٹھنڈا و کیلے کہ آپ خ و ذ اس سے نہیں چلیں گے -
 7. اگر آپ اسٹیلنے کے 24 گھنٹوں کے اندر اپنی بوتلیں اور چوچی اسٹ یمال نہیں کرتے ہیں تو اس عمل کو دہرائیں -

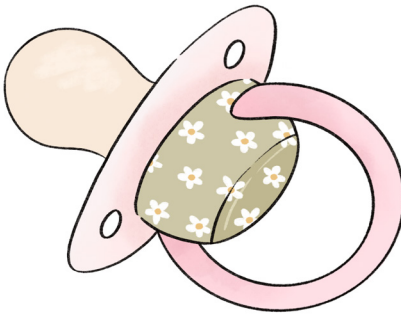
بوت لیں

پہ بوت لیں آپ کے بچے کو ماں کا دودھ یا فارمولا دودھ پیلنے کے لیے ہیں۔
آپ کو ہر اسب تھال کے بعد اپنی بوتوں کو دھونے اور جراثیم سے پاک
کھینچنے کی ضرورت ہے۔
بوت کو بیکٹیریا کو بڑھنے سے روکا جاسکے جو آپ کے بچے کو زہریلیاں پینا سکتا
ہے۔ آپ بدگوارہ بوتوں کو جراثیم کس ہدایات کا اسب تھال کر کے ایسا کر سکتے ہیں

براہ کرم یقین بنائیں کہ آپ بوتوں کے ساتھ تھانے والی ہدایات کو
پڑھیں۔

چسپنی

آپ کو ہر اسب تھال کے بعد چسپنی کو دھونے اور جراثیم سے پاک کھینچنے کی
ضرورت ہے تاکہ بیکٹیریا کو بڑھنے سے روکا جاسکے جو آپ کے بچے کو زہریلیاں
پینا سکتا ہے۔ آپ بدگوارہ بوتوں کو جراثیم کس ہدایات کا اسب تھال کر کے ایسا کر
سکتے ہیں۔
براہ کرم یقین بنائیں کہ آپ چسپنیوں کے ساتھ تھانے والی ہدایات کو پڑھیں۔



رنجھکی کے سپڈرز

ایک مرتبہ کے اسب تھمال کے سپڈرز نہیں جو آپ کے بچے کی سپڈر اس کے بعد آپ کی اندام بنانی سے خراب جھپے والے خول سے یا آج راج میں بدد کے لئے ہیں۔ سپڈر اس کے بعد کئی ہفتوں تک اس کی ضرورت ہو نامعلوم کی با اسبے۔

چھاتی کے سپڈرز

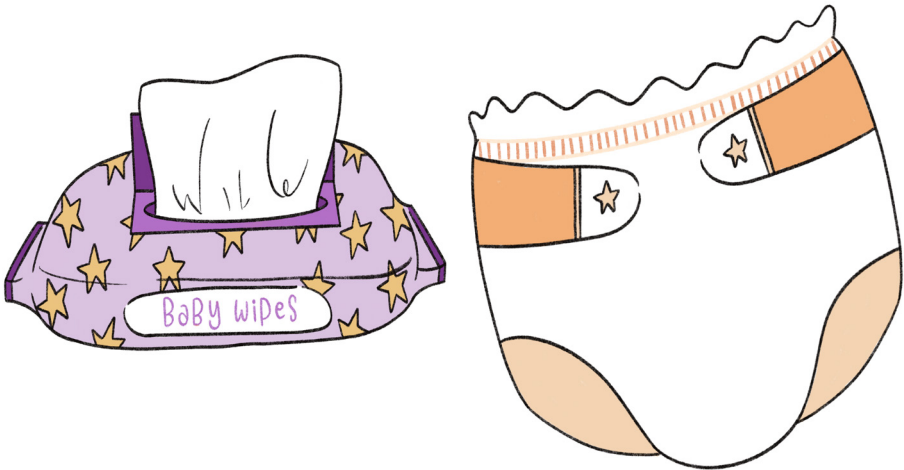
یہ سپڈر دودھ کو جذب کرنے کے لئے ہیں جو آپ کے چھاتی سے دودھ پلنے کے دوران رسبٹکے (اگر آپ دودھ پلا رہے ہیں) سے انہیں واس مل کر میں یا با ہ سے دھو یا جاسکتے اور دوسرا اسب تھمال لیا جاسکتا ہے۔ آپ کے ڈبہ میں کچھ دن آپ کے ترک چھاتی کے سپڈرز بھی وسکتے ہیں، جنہیں آپ کو اسب تھمال کرنے کے بعد پھیک دینا چاہئے۔

گیلے مسح

سپت تل لاء ہیں گیلے مسحوں کو فٹس نہ کریں، کچھ مکہ وہ پائپوں کو روک سکتے ہیں۔ ان کو مہر بند ڈبے میں پھیک دیا جانا چاہئے۔

ملب و سات:

آپ کے ڈبہ میں موجود تمام کپڑے جاری من آمی برادری کے لوگوں سے پیار سے عطیہ کیے ہیں۔ ہم لوگوں سے کہتے ہیں کہ وہ عطیہ دینے سے پہلے کپڑے دھو لیں، اور وہ عام طور پر پرائیسا کرتے ہیں۔ ہم اسباب کی صہانت نہیں دے سکتے کہ تمام کپڑے آپ کے پاس ہلے سے پہلے دھوئے گئے ہیں لہذا ہم آپ کو مس ورہ دیتے ہیں کہ انہیں اسب تھمال کرنے سے پہلے دھو لیں۔



حفاظت برہناتی حفظ نوبہند کے لئے

بہتر سے چیر کر تے ہیں کہ اولایائی ٹرسٹ کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں اور حفظ نوبہند کے بارے میں معلومات پڑھیں: www.lullabytrust.org.uk/
- safer-sleep-advice

• کمرے کے اس شراک پر اولایائی ٹرسٹ کی جانب سے مس شورہ
• اپنے بچہ کو پہلے 6 ماہ تک ایک علیحدہ کاسٹ یا موسی کی وکیری میں
• اسی کمرے میں سونے کے لئے رکھیں جس میں آپ سوئے ہیں، یہاں تک کہ دس
• کے دوران بڑھی۔

• پورے بچہ کے سواہد کے ایک بیڑے مطالعے سے پتہ چلے کہ
• جب سچر و آرا ایک ہی کمرے میں سوئے آپ ہاں چاک سچر و آرا سچوں
• کی موت کا حطرہ نمایاں طور پر کم و جا آتا تھا، لکس والدین کے ساتھ
• ایک ہی بستر پر نہیں۔

• آپ کے بچہ کے لئے پہلے 6 مہینوں تک سونے کے لئے سب سے
• حفظ نوبہند جگہ ایک ہی کمرے میں ایک علیحدہ چارپائی یا موسی کی وکیری ہے۔
• سڈن افسینٹ ڈیپتھ سنڈروم (سچر و آروں کی اچانک موت)
• (SIDS) کا امکان اس وقت کم ہو سکتا ہے جب بچہ اپنے والدین کی طرح ایک
• ہی کمرے میں الگ چارپائی پر سوئے ہیں۔

• کبھی بڑھی اپنے بچہ کے ساتھ صوفے پر یا کرسی پر
• نہ سوئیں۔ صوفے پر یا کرسی پر سونا آپ کے بچہ کے لئے زیادہ سے
• زیادہ حطرے والے حالات میں سے ایک ہے۔ مطالعات سے پتہ چلے کہ
• جب آپ دونوں سوئے ہیں بچہ کے ساتھ صوفے پر یا کرسی کا
• اس پر ایک کرنا SIDS کے ارتباتی زیادہ حطرے سے وابستہ ہے۔ ایک
• تحقیق سے پتہ چلے کہ اگلیڈ اور ویلر میں ایس آئی ڈی ایس سے مابکسوف
• والے بچوں میں سحر قریباً چھٹا حصہ صوفے پر ایک بالغ کے
• ساتھ سونا یا آپایا گیا۔

• اس پر آپ کو یقین بنائیں کہ آپ حادثہ آتی طور پر اپنے
• بچہ کے ساتھ صوفے پر نہ سوئیں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ سو
• سکتے ہیں تو، بچہ کو سونے کے لئے حفظ نوبہند جگہ پر رکھیں۔

• اگر آپ دودھ پلے ہیں تو، اپنے ساتھ تھی کو اپنے ساتھ ہفت
• کے لئے کہیں۔ دودھ پلے کے لئے ایک جگہ آپ پوریں میں رکھیں جہاں
• آپ کو یقین ہو کہ آپ سو نہیں سکتے ہیں، یا بچہ کو کہیں اور دودھ پلان میں

ایک ساتھ سونے پر ولولہ بانی ٹرسٹ کی جانب سے مرس ٹورہ
 کچھ والدین اپنے بچوں کے ساتھ سونے کا انتیخ اب کمر سے ہیں۔ اس کا
 مطلب ہے کہ ان کا بچہ زیادہ تر رات کے لئے ایک بالغ کے ساتھ ایک ہی
 بستر پر سوتے ہیں، اور نہ صرف بستر پر بلکہ دودھ پینے کے لئے بھی۔ کچھ
 والدین دوسری جگہوں پر بھی اپنے بچے کے ساتھ سونے کا انتیخ اب
 کرتے ہیں۔

بچوں کو نیند کے لئے ایک صاف جگہ میں سونا چاہئے، جو ایک کاٹ یا موسیٰ کی ڈگری
 میں یا نائٹ اسٹاپ ہے۔ تاہم، ہم جانب سے ہیں کہ خاندان بھی بستر پر
 اس بستر پر سوتے ہیں، اور اس لئے اپنے بستر پر کوسچے کے لئے ایک
 حفوظ جگہ بنانے کی سفارش کرتے ہیں۔ چلے آئے حادثاتی طور پر سو
 جائیں، یا بستر پر کرا اس بستر کے ساتھ کا انتیخ اب کریں۔ آپ کے بچے کے
 ساتھ نل کر سونے کے بارے میں ہمارا مرس ٹورہ آپ کو بتائے گا کہ کیسے۔
 حفوظ بستر کے اس شراک کے لئے

• سلیپ، چادر میں، کمبل یا کسی بھی دوسری چیز سے اپنے بچے کو
 دور رکھیں جو آپ کے بچے کی سانس لینے میں رکاوٹ بن سکتی ہے یا انہیں
 زیادہ گرم رکھنے کا سبب بن سکتی ہے۔ ایس ای ڈی ایس کے ساتھ میں
 والے سمرچ وار بچوں کا ایک بڑا آئینہ بستر سے ڈھکا ہوا
 پایا جاسکتا ہے۔

• SIDS کے خطرے کو کم کرنے کے لئے نیند کے دیگر حفوظ
 مرس ٹوروں پر عمل کریں جیسے کہ ان کی پچھ پر سونے والا بچہ: www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice

• پالہ تو جوروں یا دوسرے بچوں کو بستر پر لٹانے سے گریز
 کریں۔

• اس بات کو یقین بنائیں کہ بچہ بستر سے باہر نہیں گرے
 گیا گدے اور دیوار کے درمیان پھنس نہیں جائے گا۔



کب اکٹھے نہیں سولے

آپ کے لیے یہ جانتا ضرور ہے کہ کچھ ایسے حالات ہیں جن میں آپ کے بچے کے ساتھ بہت رکاوٹ اس قدر کہ ان کا بہت رخ ٹھیک ہو سکتا ہے:

- یا تو آپ یا آپ کا پیاب تھی تیرب اکو وُس شی کرستہ (چلے آپ پیڈروم میں تیرب اکو وُس شی نہیں کر کے ہیں)۔
- یا تو آپ یا آپ کے سات بھیجے اکل سیلے یا من پیاب تلی ہیں (بس شمول ایسی ادویات جو آپ کو عودگی کا باعث بن سکتی ہیں)۔
- آپ کا بچہ قبل از وقت پیدا ہوا تھا (37 ہفتوں سے پہلے)۔

• آپ کا بچہ کم وزن (2.5 کلوگرام یا 5.5 پونڈ یا اس سے کم) میں پیداواں ہوا۔

• اپنے بچے کے ساتھ کہیں بھی بھیجی صوفے یا کرسی پر نہ بیٹھیں، اس سے SIDS کا خطرہ 50 گنا بڑھ سکتا ہے۔

اگر مدیوہ باب الاکاف میں سے کوئی ب بھی آسپا آپ کے ساب تھی سپر
لاگو وستے ت و آپ کو کرب بھی ب بھی اپنے بچے کے ساتھ دل کر نہیں سونا
چلتے۔

اپنے بچے کو دودھ پلانا

کچھ خواتین اپنے بچوں کو دودھ پلانے کا انتخاب اب کرتی ہیں جب کہ دیگر
فامول دودھ کا استعمال کرتے ہیں۔ بوسٹل فیکٹری کا انتخاب اب کرتی
ہیں۔ آپ خود انتخاب کر سکتے ہیں جو آپ کے لیے مناسب ہو۔ آپ کو اپنے
ڈولی یا ہیلتھ ورکر سے اپنے بچے کو دودھ پلانے کے بارے میں مدد اور معلومات
کے لئے پوچھنا چاہئے۔

ہم بوسٹل کرتے ہیں کہ پیڈر سے
میں تعلق معلومات اور مس ورے
پڑھنے کے لیے NHS کی ویب سائٹ
ملاحظہ کریں:

• دودھ پلانے کے
بارے میں NHS کا

مس ورہ: www.nhs.uk/start4life/baby
پلانا

• بوسٹل پلانے
کے بارے میں NHS کا
مس ورہ: www.nhs.uk/conditions/baby
پلانا اور بوسٹل پلانا/
مس ورہ



کوویڈ 19

آپ یا آپ کے بچے کو COVID-19 سے متاثر ہونے سے روکنے کے لئے اقدامات کرنا بہت ضروری ہے کیونکہ آپ کو بیمار بنا سکتے ہیں۔
حاملہ سچ و باتیں کے لئے یہ ممکن ہے کہ وہ اپنے ذمہ دار بچے کو COVID-19 سے متاثر ہونے سے روکیں۔ لیکن ایسا بہت اہم ہوسکتا ہے اور جہاں ایسا ہوتا ہے وہاں بچے کی صحت یاب و جتنی ہیں۔

رہنمائی کو یاد رکھیں: ہاتھ - چہرہ - فاصلہ۔

ہاتھ: ہر بار 20 سیکنڈ تک باؤ آدگی سے اپنے ہاتھ دھوئیں۔ اپنے بچے کو دودھ پلانے یا اس کا سامان سنبھالنے سے پہلے یہ صحیح اصول طور پر اہم ہے۔
چہرہ: جب بھی آپ دوسروں کے ساتھ کسی بند جگہ پر ہوں گے انہوں سے اپنے چہرے کو ماسک سے ڈھانپیں۔ اپنے بچے پر ماسک نہ لگائیں۔ 3 سال سے کم عمر کے بچوں کو ماسک نہیں پہنا چاہیے کیونکہ یہ غیر محفوظ ہو سکتا ہے۔

فاصلہ: ان لوگوں سے کم از کم دو میٹر کا فاصلہ رکھیں جن کے ساتھ آپ ملوث نہیں رہتے ہیں۔ اگر آپ دوسروں سے ملنا چاہتے ہیں تو یہ کام باہر کریں۔
ہم کو رونا و امڑیں اور اپنے بچے کی دیکھ بھال کے بارے میں اولیاء اپنی مرسٹ کے اس مرسورے کو پڑھنے کی بات چیر کر رہے ہیں:

www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice/coronavirus-and-car-ing-for-your-baby



Hands



Face



Space



www.pramdepot.com

74428907740

تصاویر از ایسٹریکٹ ہف زیر
© کاپی رائٹ 2021 پرام ڈپو سی آئی سی۔



PramDepot

The Art of Recycling