بچے کو اپنے ساتھ بستر میں سلانا

بچے کو اپنے ساتھ بستر میں لپٹا کر رکھنے سے آپ کو اپنے بچے کو جاننے میں اور یہ پہچاننے میں مدد ملتی ہے کہ اسے کب بھوک لگے گی اور وہ کب دودھ پینا چاہے گا. اسپتال میں، آپ کو اس کی ترغیب دی جاتی ہے کہ آپ ہر وقت بستر پر اپنے بچے کو اپنے ساتھ رکھیں. جب آپ گھر جاتی ہیں تو اس کی سفارش کی جاتی ہے کہ آپ اپنے بچے کے ساتھ، خصوصاً رات کو، کم از کم 6 ماہ کے لیے ، ایک ہی کمرے میں رہیں کیونکہ اس سے بچوں کو پالنے میں ہونے والی موت (کوٹ ڈیتھ) سے بچانے میں مدد ملتی ہے.

اگر آپ چھاتی سے بچے کو دودھ پلا رہی ہیں تو آپ دیکھیں گی کہ اگر رات میں بچہ آپ کے پاس سوتا ہے تو اس سے کافی آسانی ہوتی ہے. اس سے دودھ پلانے کا کام آسان ہو سکتا ہے کیونکہ آپ کا بچہ جب چاہے آپ کے آرام میں خلل ڈالے بغیر دودھ پی سکتا ہے. اگر بچے کو بے آرامی ہو تو اسے چُپ کرانے میں بھی آسانی ہوتی ہے اور بہت سے بچوں کو اپنی ماں کے قریب رہ کر زیادہ اچھی نیند آتی ہے.

تاہم حفاظت کے پیشِ نظر اس سے پہلے کہ آپ اپنے بچے کو بستر میں ساتھ سلانے کے بارے میں سوچیں بعض ایسے نکتے ہیں جن پر غور کر لیناچاہیے. اہم ترین نکتے داہنی طرف بنے خانے میں درج کیے گئے ہیں:

اگر آپ بچے کو اپنے ساتھ بستر میں سلاتی ہیں تو بعض ایسی باتیں بھی ہیں جن سے آپ کو واقف ہونے کی ضرورت ہے:

- گدے کو سخت، سپاٹ اور صاف ہونا چاہیے.
- شیم یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ بہت زیادہ گرم نہیں ہو جاتا ہے. کسی بچے کے لیے بہترین روم ٹمپریچر 16-18°c ہے.
- اگر آپ بیمار ہوں یا کسی ایسی کیفیت میں مبتلا ہوں جس سے آپ کو اپنے بچے پر توجہ دینا مشکل ہو سکتا ہے تو عقل مندی اسی میں ہے کہ آپ اور بچہ ایک ساتھ نہ سوئیں.
- بہترین طریقہ یہ ہے کہ لحاف یا رضائی کے بجائے چادر یا کمبل کا استعمال کریں.

اہم نکتے

آپ کو بستر میں اپنے ساتھ بچے کو نہیں سلانا چاہیے اگرآپ (یا آپ کے ساتھ بستر میں سونے والا شخص):

- سگریٹ نوشی کرتے ہیں (اس سے کوئی اور کب کرتے ہیں). فرق نہیں واقع ہو تاکہ آپ سگریٹ نوشی کہاں

- شراب پی رکھی ہو
- کوئی نشیلی دوا یا ایسی دوا استعمال کی ہو جس سے آپ کو معمول سے زیادہ نیند آتی ہو
- بصورتِ دیگر آپ غیر معمولی طور پر تھکی ہوئی ہیں کہ آپ کے لیے اپنے بچے پر توجہ دینا دشوار لگے. کیونکہ اس سے پالنے میں ہونے والی موت کا خطرہ بڑھ جائے گا.

اپنے بچے کو لے کر صوفے پر کبھی نہ سوئیں کیونکہ یہ بہت خطرناک ہے. اپنے بچے کو کسی بالغ فرد کے بستر میں اکیلے سونے دینا یا اسے واٹربیڈ (ربڑ کے بنے گدے جس میں پانی بھرا رہتا ہے)، بین بیگ یا اندر دھنسے ہوئے (ڈھیلے ڈھالے) گدوں پر سونے دینا بھی غیر محفوظ ہے.

- اپنے بچے کو بہت زیادہ کپڑے نہ پہنائیں اور نہ ہی اس کا سر ڈھکیں: بچے نے اتنے ہی کپڑے پہنے ہوں جتنے کہ خود آپ نے پہنے ہوں. بچے کو بے بی سلیپنگ بیگ نہ پہنائیں اور نہ ہی آپ کواسے اپنے لحاف یا کمبل سے ڈھکنا چاہیے. سب سے اچھی بات یہ ہے کہ بچے کو بہت زیادہ لپیٹ کر نہ رکھیں تاکہ وہ بہت زیادہ گرم نہ ہونے پائے. (بہت سی ماؤں کو ایسا لگتا ہے کہ اپنے بچے کو اپنے جسم سے لپٹا کر رکھنے سے بچے کو دودھ پلانے اورسنبھالنے میں مدد ملتی ہے).

آپ کو اپنے بچے کو حادثات سے بچانے کے بارے میں بھی سوچنے کی ضرورت ہے:

- یہ یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ بستر سے تو نہیں گرتا، یا گدوں اور دیوار کے درمیان پھنسا ہوا تو نہیں ہے.
- اگر آپ اور آپ کا پارٹنر (ساتھی) ایک ہی وقت میں سونے نہیں جاتے ہیں تو یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے شریک حیات (ساتھی) کو معلوم ہے کہ بچہ بستر میں آپ کے ساتھ سو رہا ہے.
- اگر آپ کا بڑا بچہ بھی آپ کے بستر میں سوتا ہے تو بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس بچے اور شیرخوار کے بیچ آپ یا آپ کا ساتھی سوئے.
- اپنے بچے کے ساتھ پالتو جانوروں کو بستر میں نہ رکھیں.
- اگر آپ بچے کو اپنا دودھ نہ پلا رہی ہوں تو شاید آپ کے بچے کے لیے محفوظ ترین طریقہ یہ ہے کہ خود بستر پر جانے سے پہلے بچے کو واپس اس کے پالنے میں لٹا دیں. ایسا اس لیے ہے کہ تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ بوتل سے دودھ پلانے والی مائیں ہمیشہ اپنے بچے کی طرف منہ کر کے نہیں سوتیں (داہنی طرف بنے خانے میں دیکھیں).

اگر آپ کوئی سوال پوچھنا چاہیں تو آپ کی دایا یا ناظر صحت (ہیلتھ ویزیٹر) آپ کو مشورہ دے سکتے ہیں.

اپنا دودھ پلانے والی بیشتر مائیں خود بخود اپنے بچے کی طرف منہ کرکے سوتی ہیں اور ان کا جسم اس حالت میں رہتا ہے جو بچے کو لحاف یا تکیے کے نیچے جانے سے روکتا ہے (تصویر دیکھیں). یہ بہترین حالت ہے اور چھاتی سے دودھ پلانے کے عمل کو زیادہ آسان بناتی ہے.

چھاتی سے دودھ پینے کے لیے آپ کا بچہ عام طور پر اپنی کروٹ کے بل لیٹے گا. جب وہ دودھ نہ پی رہا ہو تو اسے سونے کے لیے پیٹھ کے بل لٹا دینا چاہیے،پیٹ کے بل یا کروٹ کے بل کبھی نہیں لٹانا چاہیے. یہ یقینی بنانا بھی ضروری ہے کہ وہ لحاف یا تکیے کے نیچے نہ جانے پائے.