शिशु को अपने साथ सुलाना

अपने शिशु को अपने नजदीक रखने से आपको उसे जानने में मदद मिलती है और यह भी पता लगता है कि उसे कब भूख लगी है और दूध की ज़रूरत है। अस्पताल में, आपको हर समय अपने शिशु को अपने बिस्तर पर, अपने साथ रखने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। जब आप घर लौटती हैं तब भी आपको यही सुझाव दिया जाता है कि कम से कम पहले छह महीनों तक अपने शिशु को अपने ही कमरे में रखें, ख़ासतौर पर रात में, क्योंकि इससे बच्चों की बिस्तर में होने वाली मृत्यु से बचाव में मदद मिलती है।

यदि आप शिशु को अपना दूध पिलाती हैं तो आप देखेंगी कि यदि रात में बच्चा आपके पास सोता है तो इससे काफी आसानी होती है। इससे दूध पिलाना आसान होता है क्योंकि आपको बहुत अधिक परेशानी के बगैर, बच्चा जब चाहे दूध पी सकता है। यदि बच्चा बेचैन हो तो उसे शांत करने में भी इससे मदद मिलती है। बहुत से बच्चे माँ के पास होने से ज्यादा अच्छी तरह सो पाते हैं। लेकिन बच्चे को अपने पास, अपने बिस्तर पर सुलाने से पहले, सुरक्षा की दृष्टि से कुछ बातों पर विचार करना आवश्यक है। निम्नलिखित अत्यधिक महत्वपूर्ण बातें दाहिनी ओर बॉक्स में दी गई हैं।

कुछ और भी बातें हैं, जिनको बच्चे को साथ सुलाते समय जानना ज़रूरी है:

- गद्दा सख़्त, सपाट और साफ होना चाहिए।
- यह सुनिश्चित करें कि आपका शिशु आवश्यकता से अधिक गर्म न रहे। बच्चे के लिए कमरे का तापमान 16^0 से 18^0 सेल्सियस सर्वश्रेष्ठ है।
- यदि आप बीमार हैं या किसी ऐसी स्थिति में हैं जिससे कि बच्चे का ध्यान रखना कठिन है तो उसे अपने साथ न सुलायें।
- ओढ़ने के लिए दुलाई या रजाई के बजाय चादर या कंबल ज़्यादा बेहतर हैं।

महत्वपूर्ण

आपको शिशु को अपने बिस्तर पर नहीं सुलाना चाहिए यदि आप (या आपके साथ सोने वाला कोई अन्य व्यक्ति):

- **धूम्रपान करता है** (आप कब और कहाँ धूम्रपान करते हैं, इससे कोई अंतर नहीं पड़ता)
- **शराब पी रखी है**
- **कोई ऐसी दवा या नशीला पदार्थ लिया है** जिससे आपको ज्यादा नींद आ सकती है
- **अन्य किसी कारण से इतने अधिक थके हुए हैं** कि बच्चे की आवश्यकताओं का भी ध्यान रखने में कठिनाई हो

क्योंकि इन बातों से बिस्तर पर शिशु की मृत्यु का ख़तरा बढ़ जाता है।

अपने शिशु के साथ सोफ़ा पर हरगिज़ न सोयें क्योंकि यह बहुत ख़तरनाक है। शिशु को बड़ों के बिस्तर पर अकेले सुलाना और वॉटर बेड (रबर के बने गद्दे जिसमें पानी भरा रहता है), बीन–बैग (कपड़े का बड़ा बिस्तर जिसमें प्लास्टिक का कतरन भरा रहता है) या ढीले–ढाले गद्दे पर सुलाना भी सुरक्षित नहीं है।

- बच्चे को ज़रूरत से ज़्यादा कपड़े न पहनायें और न ही उसका सिर ढँकें: उसे उतने ही कपड़े पहनायें, जितने कि आप स्वयं पहन सकती हैं। बच्चे को न तो शिशु स्लीपिंग बैग पहनायें और न ही अपने कंबल से ढँकें। बच्चे को इतना लपेट कर न रखें कि उसे गर्मी लगने लगे। (बहुत–सी माँओं को लगता है कि शिशु की त्वचा के साथ माँ की त्वचा का संपर्क रहे तो उससे दूध पिलाने और बच्चे को आराम से सोने में मदद मिलती है)।

आपको अपने शिशु को दुर्घटना से बचाने के बारे में भी सोचना ज़रूरी है:

- यह सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा पलंग से गिर न जाये या गद्दे और दीवार के बीच फँस न जाये।
- यदि आप और आपके पार्टनर एक ही समय सोने नहीं जाते तो यह सुनिश्चित करें कि उन्हें (पार्टनर) पता है कि बच्चा बिस्तर पर आपके साथ सो रहा है।
- यदि बिस्तर पर आपका बड़ा बच्चा भी सोता है तो अच्छा होगा यदि आप या आपके पार्टनर शिशु और बड़े बच्चे के बीच में सोयें।
- अपने शिशु के साथ पालतू जानवर को न सोने दें।
- यदि आप शिशु को अपना दूध नहीं पिला रही हैं तो संभवतः सबसे अधिक सुरक्षा इसी में होगी कि आप स्वयं सोने से पहले शिशु को उसके पलंग पर सुला दें। ऐसा इसलिए कि शोध से पता चलता है कि बोतल से दूध पिलाने वाली माँएं हमेशा बच्चे की तरफ मुँह करके नहीं सोतीं (दाहिनी ओर का बॉक्स देखें)।

यपि आप कुछ पूछना चाहती हैं तो आपकी दाई या हेल्थ विज़िटर (स्वास्थ्य देखभालकर्ता) आपको सलाह दे सकते हैं।

अधिकतर दूध पिलाने वाली माँएं अपने आप ही अपने शिशु की ओर मुँह करके सोती हैं और उनका शरीर ऐसी स्थिति में रहता है कि शिशु को ओढ़ने या तकिए के नीचे जाने से रोक लेता है (देखें चित्र)। यह आदर्श स्थिति है और इसमें दूध पिलाना भी आसान होता है।

दूध पीते समय आपका शिशु आमतौर पर करवट लेटा होता है। जिस समय वह दूध न पी रहा हो, तब उसे सोने के लिए पीठ के बल लिटायें, कभी भी पेट के बल या करवट लेकर नहीं। यह सुनिश्चित करना भी आवश्यक है कि वह ओढ़ने के नीचे या तकिए के अंदर न चला जाए।