ایس آئی ڈی ایس (سڈن انفنٹ ڈیتھ سنڈروم) (شیر خوار بچے کی اچانک موت کی علامت)

اس آئی ڈی ایس (سڈن انفنٹ ڈیتھ سنڈروم) (شیر خوار بچے کی اچانک موت کی علامت) کیا ہے؟

- سڈن انفنٹ ڈیتھ سنڈروم (ایس آئی ڈی ایس) (شیر خوار بچے کی اچانک موت کی علامت) ایک سال تک کے بچے کی غیر متوقع موت ہے جو نیند کے دوران ہوتی ہے۔
- اس کی وجوہات نامعلوم ہیں، پھر بھی (ایس آئی ڈی ایس) کے خطرے کو کم کرنے کے لیئے تحقیق زیل کے اقدامات تجویز کرتی ہے:
  - **بچوں کو کمر کے بل سخت اور ہموار سطح پر سونا چاہئے**۔ یہ ضروری نہیں کہ بچے کو اس وقت کمر کے بل سونے پر مجبور کیا جائے جب وہ خود کمر سے پیٹ کے بل مڑنے کے قابل ہوں۔
  - اپنے بچے کے پنگورے میں نرم بستر، رواں دار تکیے، کمفرٹر، بھرائی شدہ کھلونے اور بڑی تہیں رکھنے سے اجتناب کریں کہ یہ بچے کے منہ اور سر کے گرد ہوا کے اچھے بہاؤ کو روکتے ہیں۔
  - **اپنے گھر اورگاڑی میں سگریٹ نوشی نہ کریں** ۔ نہ صرف بچے کی صحت کے لیئے بلکہ (ایس آئی ڈی ایس) کے خطرے کو کم کرنے کے لیئے بھی۔
  - **اپنے بچے کو مناسب گرم رکھیں، زیادہ گرم نہیں** ۔ اگر کمرے کا درجہ حرارت آپ کے لیئے آرام دہ ہے، تو یہ بچے کے لیئے بھی آرم دہ ہے۔ یہ دیکھنے کے لیئے کہ آیا آپ کا بچہ بہت گرم ہے،اپنے بچے کی گردن کی پشت پر اپنا ہاتھ رکھیں۔ آپ کے بچے کو پسینہ نہیں آنا چاہیئے۔ اپنے بچےکو اتنے ہی کپڑے پہنائیں جن میں آپ اپنے آپ کو پر سکون محسوس کرتی ہیں۔
  - **چھاتی سے دودھ پلانے کے بہت فوائد ہیں اور یہ ایس آئی ڈی ایس سے بچاؤ میں بھی مددگار ہے۔**

کینیڈین پیڈیئٹرک سوسائٹی کی http://www.caringforkids.cps.ca/pregnancy&babies/sbs.htm سائٹ پر جائیں اور دوبارہ سوئیں کے ہینڈ آوٹس کے لیئے www.hc-sc.gc.ca/hppb/childhood-youth پر جائیں -