

|  |
| --- |
| ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਪਨ ਵਾਸਤੇ  ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣਾ |
| ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ 2: ਨੀਂਦ ਦੇ ਖਾਸ ਵਿਵਹਾਰ: ਬੱਚੇ 3-6 ਮਹੀਨੇ  (ਪੰਜਾਬੀ) |

# ਸੰਖੇਪ

* ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 10 - 18 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਰਚਣ ਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
* ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਸਤੇ ਉੱਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
* ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੁਣ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੌਂਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਸਮਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
* ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਸੌਂ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

# ਸੌਣ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ

ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲਾਗੇ, ਬੱਚੇ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਬਨਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੌਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਚੱਕਰ ਲੈਅ ਵਜੋਂ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪੜ੍ਹਾਅ ਉਪਰ, ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ 10 - 18 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਸੋ ਬਹੁਤੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਇੱਥੇ ਦੱਸਿਆਂ ਗਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਿਕ ਡਾਕਟਰ, ਮਾਤਾ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮਾਤਾ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 13 22 29 ਉਪਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਲੈਆਂ

ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਚੱਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਬਦਲਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਸੌਂ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਪਰ ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਲਦੀ ਵੱਡਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਸਤੇ ਉੱਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪੜ੍ਹਾਅ ਉਪਰ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਚਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

## ਵਰਚਾਉਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਚਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

* ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੰਜੀ ਉਪਰ ਪਾਉਣਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਥੱਕੇ ਹੋਣ, ਪਰ ਹਾਲੇ ਜਾਗਦੇ ਹੋਣ
* **ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ** ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ
* ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਨੇਮ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ **ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ, ਖੇਡਣਾ, ਸੌਣਾ**
* ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ **ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੇਮਾਂ** ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਦੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਬੰਧ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਰਚਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕੀ ਰੱਖਣਾ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਦੇ ਬੁਰੇ ਸੰਬੰਧ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆਉਣ ਲਈ ਚੁੱਕੀ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚਲੀ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, [Better Health Channel](Better%20Health%20Channel) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> ਤੋਂ 'ਤੱਥਸ਼ੀਟ 7: ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ: 0-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ' ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

# ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ

ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਇਸ ਉਪਰ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਸੁੱਤਾ ਰਹੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੀਣ) ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।

ਭਾਂਵੇਂ ਉਹ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦੇ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹੋਣ, ਬੱਚੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਂ ਲੰਘਣ ਤੇ, ਉਹ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸੌਂ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੋੜਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆ ਕੇ ਹਟੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਹਟੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵਿਖਾਵੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੰਜੀ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਲਈ ਲਿਟਾ ਦਿਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਹ ਸੌਂ ਜਾਂ ਵਰਚ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, Maternal and Child Health ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ Maternal and Child Health ਲਾਈਨ ਨੂੰ 13 22 29 ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

|  |
| --- |
| ਇਸ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ Maternal and Child Health and Parenting  <MCH@dhhs.vic.gov.au> ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।  ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ, 1 ਟਰੱਯਰੀ ਪਲੇਸ, ਮੈਲਬੋਰਨ।  © ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਵੀ ਵਿਭਾਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਤੰਬਰ, 2019।  **ISBN**978-1-76069-343-5**(pdf/online/MS word)**  Better Health Channel <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> ਉਪਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।  ਇਹ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਕੇ ਪੀ ਐਮ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਮਾਨਵੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਦੇ ਉਪਰ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਖੋਜ ਆਧੁਨਿਕ ਖੋਜ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਸਾਰ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚਾਂ ਅਤੇ ਦਖਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਉਚਿੱਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਦੀ ਪੂਰੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨੂੰ [MCH Service webpage](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health) <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health> ਉਪਰੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। |