

|  |
| --- |
| ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਪਨ ਵਾਸਤੇ  ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣਾ |
| ਤੱਥਸ਼ੀਟ 12: ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ: ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ 1-3 ਸਾਲ |

# ਸੰਖੇਪ

* ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂ ਜਾਂ ਵਰਚ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਪਰ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਦ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।
* ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਹੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਨੇਮ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਚਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
* ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੌਣ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁਝ ਕੁ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਕੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮੌਜ਼ੂਦਗੀ, ਬਾਹਰ ਕੈਂਪ ਲਾਉਣਾ, ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਚਾਉਣਾ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਮੰਜੀ ਦੀਆਂ ਬਾਹੀਆਂ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਮੰਜੇ ਤੇ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਡਿੱਗ ਪੈਣ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 2 ਅਤੇ 3 ½ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

# ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ

ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂ ਜਾਂ ਵਰਚ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਪਰ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਪਰ ਬੁਰਾ ਅਸਰ **ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ** ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।

'ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ' ਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਫਿਰ ਵੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਾਂ-ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਮਾਂ-ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 13 22 29 ਉਪਰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

**ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ** ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫਤੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨੂੰ ਇਕ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ:

* ਇਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਜਾਗਦਾ ਹੈ
* ਵਰਚਣ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ
* ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਜਾਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
* ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
* ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਖੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ-ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।

# ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਆਉਣ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਚਾਉਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਚਿੱਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ, ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ (ਤੱਥਸ਼ੀਟ 9: ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ) ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਣ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ।

ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਹੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਨੇਮ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਚਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਖ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਰਣਨੀਤੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮੇਚ ਖਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਹੈ।

ਖੋਜ ਵਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰਣਨੀਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੈ, ਪਰ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਦੂਸਰੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਜਾਗੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹੀ ਹੋ।

ਪਰ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮੌਜ਼ੂਦਗੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਰੱਖੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚਲੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਹੈ।

* ਸੌਣ ਦੇ ਇਕ ਉਚਿੱਤ ਸਮੇਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ।
* ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹੀ ਨੇਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਵ੍ਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨੀ।
* ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਮੰਜੀ ਵਿੱਚ ਲਿਟਾ ਦਿਓ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹਾਲੇ ਜਾਗਦੇ ਜਾਂ ਅੱਧ-ਸੁੱਤੇ ਹੋਣ।
* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਥਾਪੜੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਤ ਚੰਗੀ ਰਹੇ ਕਹੋ।
* ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਵਾਲੀ ਬੱਤੀ ਜਗਾ ਕੇ ਮੰਜੇ ਜਾਂ ਗੱਦੇ ਉਪਰ ਲੰਮੇ ਪੈ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸੁੱਤੇ ਹੋਣ ਦਾ ਵਿਖਾਵਾ ਕਰੋ।
* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਰਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘਣਾ ਜਾਂ ਪਾਸਾ ਲੈਣਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹੋ।
* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਛੋਹ ਕੇ ਵਰਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
* ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਲੰਮੇ ਪੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦਾ ਵਿਖਾਵਾ ਕਰੋ।
* ਇਹ ਹਰ ਵਾਰੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਜਾਗਦਾ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਝਪਕੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਦੁਹਰਾਓ।
* ਇਸ ਰਣਨੀਤੀ ਨੂੰ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
* ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ ਰਾਤਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਲਚਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੋਬਾਰਾ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਰਣਨੀਤੀ ਨੂੰ ਦੋਬਾਰਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਅਜੇ ਵੀ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ

ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਾਲੀ ਰਣਨੀਤੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੌਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵੀ ਰੋਂਦੇ ਛੱਡਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਰਣਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਇਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੌਣ ਨਾ ਲੱਗ ਪਵੇ।

ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਫਲ ਹੋਵੋਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਾਰੀ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ:

* ਸੋਣ ਦੇ ਇਕ ਉਚਿੱਤ ਸਮੇਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ।
* ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹੀ ਨੇਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਵ੍ਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨਾ।
* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੰਜੀ ਉਪਰ ਪਾਉਣਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਥੱਕੇ ਹੋਣ, ਪਰ ਹਾਲੇ ਜਾਗਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਤ ਚੰਗੀ ਰਹੇ ਕਹੋ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਰਾਤਾਂ ਤੱਕ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਉਪਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

* 1. ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਾਗੇ ਲੰਮੇ ਪੈ ਜਾਓ ਜਾਂ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥਾਪੜੋ ਜਾਂ ਹੱਥ ਫੇਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਫਿਰ ਕਮਰਾ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਓ।
  2. ਮੰਜੀ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਲਾਗੇ ਇਕ ਕੁਰਸੀ ਡਾਹੋ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਛੋਹਣ ਦੇ ਉੱਥੇ ਬੈਠੋ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਂ ਲੈਣ ਦਿਓ।
  3. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਬੈਠਣ ਦੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਬੈਠੋ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਂ ਲੈਣ ਦਿਓ।
  4. ਆਖਰਕਾਰ, ਕੁਰਸੀ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਲਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਜਾਗਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਕੀਤੇ ਸਨ।

## ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪਿਛਾਂਹ ਕਰਨਾ

ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਕਰਨਾ 2-3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਕੇ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਧਾਂਤ ਉਪਰ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਸੌਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾਏਗਾ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਥੱਕੇ ਜਾਂ ਅੱਧਸੁੱਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਜਾਗਣਾ।

* ਇਕ ਹਫਤੇ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।
* ਸਭ ਤੋਂ ਦੇਰ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨੀਯਤ ਕਰੋ।
* ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਰ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ 15 ਮਿੰਟ ਪਿੱਛੇ ਕਰਦੇ ਜਾਓ।
* ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ), ਇਕ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਸੌਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਉਪਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਅੱਗੇ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।
* ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਜਲਦੀ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਠਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਤਰਜੀਹੀ ਵਾਲਾ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨੀਅਤ ਕਰ ਲਓ।

## ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਚਾਉਣਾ: ਵਰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਚਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਚਾਉਣ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਸੌਂ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਅਗਲੇਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ raisingchildren.net.au 'ਤੇ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

< <https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/settling-routines/responsive-settling-at-6-18-months-reducing-settling-help>>

# ਮੰਜੀ ਤੋਂ ਮੰਜੇ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲੀ

ਇਕ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਮੰਜੀ ਦੀਆਂ ਬਾਹੀਆਂ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਮੰਜੇ ਤੇ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 2 ਅਤੇ 3 ½ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਜਲਦੀ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਪਲੱਗਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਡਿੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪੌੜੀਆਂ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਸੀਮਤ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।

ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੈਡ ਨੋਜ਼ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉਪਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, [ਮੰਜੀ ਤੋਂ ਮੰਜੇ ਤੇ ਜਾਣਾ](https://rednose.org.au/resources/education) <https://rednose.org.au/resources/education>

### ਮੰਜੀ ਤੋਂ ਮੰਜੇ ਉਪਰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

* ਨਵਾਂ ਮੰਜਾ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਮੰਜੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
* ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਨਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਅਤੇ ਇਹ ਬਦਲਾਵ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰੋ।
* ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਇਕ ਸਹੀ ਨੇਮ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
* ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੰਜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੰਬਲ ਲੈ ਜਾਣ ਦਿਓ, ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਬੁਲਾਉਣ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਾਸਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਮੰਜੀ ਤੋਂ ਮੰਜੇ ਉਪਰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਨਵੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਮਾਰਨ ਦੇ ਪੜਾਵ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਨੇਮ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਬੁਲਾਉਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਕਸਾਰ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

#### ਤਰੀਕਾ 1: ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਬਿਸਤਰੇ ਉਪਰ ਪਾਉਣਾ

* ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਵਰਤੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਇਕ ਵਾਰੀ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।
* ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ, ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਪਾ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ, ਅੱਖਾਂ ਨਾ ਮਿਲਾਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਡਾਂਟੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਵਾਰੀ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਟਿਕ ਜਾਵੇ।
* ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਪਸੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਟਿਕ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧੀਰਜ ਵਾਲਾ ਬਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

#### ਤਰੀਕਾ 2: ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਤੱਕ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣੀ

* ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਵਰਤੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਇਕ ਵਾਰੀ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।
* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਦੋਬਾਰਾ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਟਿਕੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਉਦੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਗੇ। ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਦੁਖੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਵਧੀਆ ਰਹੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹੋ।
* ਇਸ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰਾਤ ਵਾਲੀ ਬੱਤੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ।
* ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਬੁਲਾਉਣ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿਓ

ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਅਜੇ ਵੀ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਾਤਾ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮਾਤਾ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 13 22 29 ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

|  |
| --- |
| ਇਸ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ [ਮੈਟਰਨਲ ਐਂਡ ਚਾਈਲਡ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ](mailto:MCH@dhhs.vic.gov.au) <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।  [ਬੈਟਰ ਹੈਲਥ ਚੈਨਲ](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <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 ਸੰਬੰਧੀ 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। |