

|  |
| --- |
| ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਪਨ ਵਾਸਤੇ  ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣਾ |
| ਤੱਥਸ਼ੀਟ 7: ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ: ਬੱਚੇ 0-6 ਮਹੀਨੇ  (ਪੰਜਾਬੀ) |

# ਸੰਖੇਪ

* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮੋਹ ਜਾਂ ਪਿਆਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।
* ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮੋਹ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।
* ਨਵਜੰਮੇ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਹਾਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਰਚਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਚਲਿਤ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਚਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਸੌਂ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
* ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਇਕ ਇਸ਼ਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜਾ ਉਪਰ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਣਾ, ਨਵ੍ਹਾਉਣਾ, ਮਾਲਸ਼ ਜਾਂ ਮੱਧਮ ਚਾਨਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ।
* ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਨੇਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤੀਦਾਇਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

# ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮੋਹ ਜਾਂ ਪਿਆਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

* ਛੂਹਣਾ
* ਗਲ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣਾ
* ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ
* ਗਾਣਾ ਗਾਉਣਾ
* ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ
* ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣਾ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੰਬੰਧ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰੋਗੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੌਇਲ ਚਿਲਡਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ [ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੋਹ ਪਿਆਰ](https://raisingchildren.net.au/newborns/connecting-communicating/bonding/bonding-newborns) < https://raisingchildren.net.au/newborns/connecting-communicating/bonding/bonding-newborns>

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉਪਰ ਇਕ ਛੋਟੀ ਵੀਡੀਓ ਹੈ ਕਿ ਪਿਓ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮੋਹ ਪਿਆਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ [ਪਿਓਆਂ ਵਾਸਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੋਹ ਪਿਆਰ](https://raisingchildren.net.au/grown-ups/videos/bonding-for-dads?gclid=EAIaIQobChMIidKPwobD5QIV1ZGPCh30GAZaEAAYASAAEgI9YvD_BwE) < <https://raisingchildren.net.au/grown-ups/videos/bonding-for-dads?gclid=EAIaIQobChMIidKPwobD5QIV1ZGPCh30GAZaEAAYASAAEgI9YvD_BwE>>.

## ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮੋਹ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੀ ਤਾਂ ਕੀ?

ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮੋਹ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਤਾ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾਪੇ ਬਣਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਵਜੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨਾ ਬਹੁਤ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇਸ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਮਾਂ, ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲਾ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਆ ਰਹੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮੋਹ ਪਿਆਰ ਪਾਉਣ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵ੍ਹਾਉਣਾ, ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ, ਨੈਪੀਆਂ ਬਦਲਣੀਆਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ ਲਈ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮੋਹ ਪਿਆਰ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਗਲਤੀ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ।

ਮਾਪੇਪੁਣੇ ਦੀ ਇਕ ਟੀਮ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਵਜੋਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵੰਡਣ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਮਾਪੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾ ਸਕੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਸਹੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਕਸਰ ਸੁਧਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

# ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਚਾਉਣਾ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਅਜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਰਚਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਰਚਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਣਗੇ।

ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵਿਚਲਿਤ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।

ਉਹ ਅਕਸਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨੈਪੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਚਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਸੌਂ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਚਾਉਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਰਚਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਕੱਲੇ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਚਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਣਾਅ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੰਜੀ ਵਿੱਚ ਲਿਟਾਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਤੁਰ ਫਿਰ ਲਓ। ਆਪਣੀ-ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, Better Health Channel <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> ਤੋਂ 'ਤੱਥਸ਼ੀਟ 14: ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

* ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਮੰਜੀ ਵਿੱਚ ਥਾਪੜਨਾ ਜਾਂ ਹੱਥ ਫੇਰਨਾ।
* ਸਹਿਜਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਵਰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਹੂੰਗਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ।
* ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨੈਪੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ
* ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ
* ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਖੀਰੀ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪੀਤਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਚੁੱਪ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਸੌਂ ਨਾ ਜਾਵੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੰਜੀ ਉਪਰ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਉਹ ਥੱਕੇ ਹੋਣ, ਪਰ ਹਾਲੇ ਜਾਗਦੇ ਹੋਣ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਚਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਸੌਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਗੇ।

## ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰੇ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ, ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਉਪਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਨਮ ਤੋਂ - ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਸ਼ਾਇਦ 30 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਵਿਖਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤਿੰਨ ਤੋਂ - ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਸ਼ਾਇਦ 1.5 ਤੋਂ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਥੱਕ ਜਾਣਗੇ।

ਇਹਨਾਂ ਉਮਰ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

* ਝਟਕੇ ਵਾਲੀ ਹਿੱਲਜੁਲ
* ਮੱਥੇ ਤੇ ਵੱਟ ਪਾਉਣਾ
* ਮੁੱਠੀਆਂ ਕੱਸ ਕੇ ਮੀਚਣੀਆਂ
* ਉਬਾਸੀਆਂ
* ਘੂਰਨਾ
* ਅੱਖ ਨਾਲ ਅੱਖ ਨਾ ਮਿਲਾਉਣਾ
* ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਛੱਪਰਾਂ ਦਾ ਫੜ੍ਹਕਣਾ
* ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਲਣਾ
* ਉਂਗਲਾਂ ਚੂਸਣੀਆਂ
* ਪਿਛਾਂਹ ਨੂੰ ਕੁੱਬ ਕੱਢਣਾ, ਮਚਲਣਾ ਅਤੇ ਰੋਣਾ, ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਵਾਲੇ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਕਤਾਅ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਵਰਚ ਜਾਣਗੇ।

ਫਿਰ ਵੀ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ (ਨਵਜੰਮਿਆ) ਜਾਂ 90 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ (ਤਿੰਨ - ਛੇ ਮਹੀਨੇ) ਜਾਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਥੱਕਿਆ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

# ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਹੀ ਨੇਮ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ

ਨੇਮ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਇਕ ਇਸ਼ਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਹਨੇਰਾ ਕਮਰਾ, ਉਪਰ ਕੱਪੜਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਵਲੇਟਣਾ (ਜੇਕਰ ਅਜੇ ਉਹ ਪਾਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਉਪਰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੱਪੜਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਵਲੇਟਣਾ ਹੈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਰੈਡ ਨੋਜ਼ ਉਪਰ ਜਾਓ [ਵਲੇਟਣ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗਾਈਡ](https://rednose.org.au/resources/education) <https://rednose.org.au/resources/education>

ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਗਲ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕੀ ਰੱਖਣਾ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਇਸਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਦੇ ਬੁਰੇ ਸੰਬੰਧ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸੌਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਲ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇਮ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨੀਂਦ ਦਾ ਵਧੀਆ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ - ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮੱਧਮ ਚਾਨਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ
* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਉਪਰ ਕੱਪੜਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਵਲੇਟਣਾ (ਜੇਕਰ ਅਜੇ ਉਹ ਪਾਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ)
* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨਵ੍ਹਾਉਣਾ
* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਲਕੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨਾ
* ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਨੇਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ, ਜਿਵੇਂ ਲੋਰੀਆਂ ਸੁਨਾਉਣਾ।

## ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦੇ ਨੇਮ

ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦੇ ਨੇਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਹੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਆਉਣ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਨੇਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਨੀਂਦ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੇਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

* ਨੇਮ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖ ਕੇ - 15 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ
* ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਰਤਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਵ੍ਹਾਉਣਾ, ਮਾਲਸ਼, ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਜਾਂ ਲੋਰੀਆਂ ਗਾਉਣੀਆਂ
* ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਾਲਾ, ਚੁੱਪਚਾਪ, ਹਨੇਰੇ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਨਿੱਘਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸੌਣ-ਜਾਗਣ ਦੀ ਇਕ ਵਧੀਆ ਲੈਅ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਝਪਕੀਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋ।

## ਦੁੱਧ ਪਿਆਓ, ਖਿਡਾਓ, ਸੁਆਂਓ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਦਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਨੇਮ ਰੱਖਣਾ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ।

**ਦੁੱਧ ਪਿਆਓ, ਖਿਡਾਓ, ਸੁਆਂਓ** ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦਾ ਇੱਕ ਨੇਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਵਜੰਮਿਆਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਹੀ ਆਦਤ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

* **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਓ** ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਉਚਿੱਤ ਹੈ।
* ਦਿਨ ਵੇਲੇ **ਖੇਡਣ** ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
  + ਗਾਣਾ ਗਾਉਣਾ
  + ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ
  + ਪੜ੍ਹਨਾ
  + ਫ਼ਰਸ਼ ਉਪਰ ਖੇਡਣਾ
  + ਪਰੈਮ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਬੈਠਣਾ।
* **ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸੰਕੇਤਾਂ** ਉਪਰ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੰਜੇ ਉਪਰ ਪਾ ਦਿਓ।

**ਦੁੱਧ ਪਿਆਓ, ਖਿਡਾਓ, ਸੁਆਂਓ** ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖੇਡਣਾ ਘਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਮੱਧਮ ਚਾਨਣ ਵਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਫਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝੇ।

**ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ** ਨੇਮ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਉਚਿੱਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੋ ਕਿ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਹੀ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗੀ।

## ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਚਣਾ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਚਣਾ ਉਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਚਣਾ ਅਤੇ ਸੌਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਹੀ ਨੇਮ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਚਣਾ ਸਿੱਖ ਲਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਚਣਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਚਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਾਪਸ ਸੌਂ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਹੋਵੇ)।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਚਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

* ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਮਰਾ ਹਨੇਰਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇ
* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਉਪਰ ਕੱਪੜਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਵਲੇਟੋ (ਜੇਕਰ ਅਜੇ ਉਹ ਪਾਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ)
* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੰਜੀ ਉਪਰ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਉਹ ਥੱਕੇ ਹੋਣ, ਪਰ ਹਾਲੇ ਜਾਗਦੇ ਹੋਣ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਨੂੰ ਵਰਚਣ ਅਤੇ ਸੌਂ ਜਾਣ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਰਚਿਆ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

* ਪਰੈਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਸੈਰ ਉਪਰ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵ੍ਹਾਓ ਜਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ
* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਲੇ ਨਾਲ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਵਿੱਚ ਫੜ੍ਹੋ

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

ਬਹੁਤੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰੇ ਅਚਾਨਕ ਅਣਕਿਆਸੀ ਮੌਤ ਦੇ ਖਤਰੇ (ਐਸ ਯੂ ਡੀ ਆਈ) ਤੋਂ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਅਣਕਿਆਸਾ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਂਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਐਸ ਯੂ ਡੀ ਆਈ ਅਕਸਰ ਸੁੱਤਿਆਂ ਪਿਆਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰੈਡ ਨੋਜ਼ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਾਰਣ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ:

* ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਸੁਆਓ
* ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਢੱਕੋ
* ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ
* ਨੀਂਦ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਰੱਖੋ
* ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਜੀ ਵਿੱਚ ਸੁਆਓ
* ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਭਾਂਵੇਂ ਕਿ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਐਸ ਯੂ ਡੀ ਆਈ ਘੱਟ ਰਹੀ ਹੈ, ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਣਕਿਆਸੀ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੁਆਉਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ Red Nose ਦਾ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ](https://rednose.org.au/resources/education) ਪੜ੍ਹੋ <https://rednose.org.au/resources/education>

### ਇੱਕੋ ਸਤਹਿ ਉਪਰ ਇਕੱਠੇ ਸੌਣਾ

ਬਹੁਤੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਐਸ ਯੂ ਡੀ ਆਈ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਸਤਹਿ ਉਪਰ ਇਕੱਠੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਸੌਣਾ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੈਡ ਨੋਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਾਸਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੌਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਲਾਗੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮੰਜੀ ਹੈ।

Red Nose ਦੇ ਕੋਲ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ [ਇਕੱਠੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਦੀ ਗਾਈਡ](https://rednose.org.au/resources/education) ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। <https://rednose.org.au/resources/education>

# ਸੌਣ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਜਾਗਣ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਨਵਜੰਮਿਆਂ ਅਤੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਇਕ ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ-ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, Better Health Channel

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> ਤੋਂ 'ਤੱਥਸ਼ੀਟ 14: ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਜੰਮਿਆਂ ਬੱਚਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਵਾਰ ਵਾਰ ਜਾਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸੌਂ ਸਕਣ ਲਈ ਵਰਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਵਜੰਮਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਭੱਗ ਇਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਲਗਾਤਾਰ ਨਾ ਸੌਣਾ ਅਸੁਭਾਵਿਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, Maternal and Child Health ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ

Maternal and Child Health ਲਾਈਨ ਨੂੰ 13 22 29 ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

|  |
| --- |
| 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**978-1-76069-348-0**(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। |