

|  |
| --- |
| ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਪਨ ਵਾਸਤੇ  ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣਾ |
| ਤੱਥਸ਼ੀਟ 8: ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ: ਬੱਚੇ 6-12 ਮਹੀਨੇ  (ਪੰਜਾਬੀ) |

# ਸੰਖੇਪ

* ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਉਦੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਿਆਰ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਥਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਚਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਸੌਂ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
* ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 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 ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਹਿ ਸੌਣ ਤੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਨਵ੍ਹਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਮੱਧਮ ਚਾਨਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ।
* ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੇ ਨੇਮ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੇਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤੀਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

# ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਉਦੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਿਆਰ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੇਗਾ?

ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਨਾਲ ਮੋਹ ਪਿਆਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ।

ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਡਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਛੱਡੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਰਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਕਾਰਮਾਤਮਕ ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਨਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ Raising Children ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉਪਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ [ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਨਾਉਣਾ](https://raisingchildren.net.au/babies/connecting-communicating/bonding/bonding-babies) <https://raisingchildren.net.au/babies/connecting-communicating/bonding/bonding-babies>

# ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਚਾਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਥਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ 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।

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 ਪਰ੍ਹਾਂ 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।

## 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 ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

6-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਥੱਕ ਜਾਣਗੇ।

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

* ਅਨਾੜੀਪਣ
* ਚਿੰਬੜਨਾ
* ਚੀਖਣਾ ਜਾਂ ਰੋਣਾ
* ਧਿਆਨ ਵਾਸਤੇ ਮੰਗਾਂ
* ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਤੋਂ ਉਕਤਾਅ ਜਾਣਾ
* ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕਰਨਾ।

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

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

* 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।
* ਚੂਸਣੀ ਵਰਤੋ (ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ), ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਦੇ ਡਿੱਗ ਜਾਣ ਕਾਰਣ ਜਾਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੂਸਣੀ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁਆਉਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Red Nose ਦੀ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ](https://rednose.org.au/resources/education) ਪੜ੍ਹੋ <https://rednose.org.au/resources/education>

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।

### ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਰਚਿਆ

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

* ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨੈਪੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ
* ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ
* ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਉਹ ਭੁੱਖੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ
* ਪਰੈਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਸੈਰ ਉਪਰ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵ੍ਹਾਓ ਜਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ

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 ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਨਮੂਨੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਦ ਉਹ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸੌਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਲ ਨਾਲ ਲਾਈ ਜਾਂ ਚੁੱਕੀ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇਮ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

# ਨੀਂਦ ਦੇ ਨੇਮ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ

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

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 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 ਹਨੇਰੇ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਣੀਆਂ ਪਛਾਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ।

## ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ

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

* ਹਨੇਰੇ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਣ
* ਰਾਤ ਨੂੰ ਨਵ੍ਹਾਉਣਾ
* ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ
* ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੇਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੌਂਦਾ ਹੈ।

## ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦੇ ਨੇਮ

ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦੇ ਨੇਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਹੀ ਨੀਂਦ ਦਿਆਂ ਨਮੂਨਿਆਂ 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 ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਨੀਂਦ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਹ 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

ਖੋਜ ਵਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 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 ਇਕ ਨੇਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਵਜੰਮਿਆਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਹੀ ਨਮੂਨੇ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

* **ਦੁੱਧ ਪਿਆਓ** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜ੍ਹਾਅ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਉਚਿੱਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ।
* ਦਿਨ ਵੇਲੇ **ਖੇਡਣ** ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
  + ਫ਼ਰਸ਼ ਉਪਰ ਖੇਡਣਾ
  + ਪੜ੍ਹਨਾ
  + ਗਾਣਾ ਗਾਉਣਾ
  + 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।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਚਣਾ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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 ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਹੋਵੇ)।

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

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

* ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨੇਰਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋਵੇ
* 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।

## ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣਾ

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 ਅਣਕਿਆਸਾ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਂਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਸੁੱਤਿਆਂ ਪਿਆਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।

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

* ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਸੁਆਓ
* ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਢੱਕੋ
* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ
* 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 ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਘੱਟ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, 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।

Red Nose 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 ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ](https://rednose.org.au/resources/education) ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। <https://rednose.org.au/resources/education>

|  |
| --- |
| 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** 978-1-76069-349-7**(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। |