

## ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ Sleep Related Infant Death

### ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ ਕੀ ਹੈ?

ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਹਿਲੀ ਨੂੰ ਸਡਨ ਇੰਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ ਜਾਂ ਸਿਡਜ਼ (SIDS) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਡਜ਼ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੌਂਦੇ ਹੋਏ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਮਿਰਤਕ ਸਰੀਰ ਪਰੀਖਿਆ (autopsy) ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਸਿਡਜ਼ ਦੀ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ 2 ਤੋਂ 4 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੌਤਾਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੱਬ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰਹਾਣੇ, ਖਿਡੌਣੇ, ਭਾਰੀ ਕੰਬਲ, ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁੱਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉੱਤੇ ਰੋਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ।

### ਸਿਡਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਸਿਡਜ਼ ਦਾ ਪੂਰਾ ਕਾਰਨ ਨਾਮਾਲੂਮ ਹੈ ਪਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਸਪਸ਼ਟ ਅਮਲ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਲੂਮ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਡਜ਼ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਹ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਸੀ ਨੂੰ ਸਿਡਜ਼ ਦਾ ਜੋਖਮ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਹੈ।

### ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

#### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਸੁਆਓ (ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਝਪਕੀਆਂ ਲਈ)

ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਤੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਸੌਣ ਨਾਲ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਘੁੱਟਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਤੋਂ ਪੇਟ ਤੇ ਬਲ ਪਲਟ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਸੌਂਦੇ ਹੋਏ ਪਲਟ ਜਾਂਦਾ/ਦੀ ਹੈ ਤਾਂ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲਿਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇ 5 ਤੋਂ 7 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਲਟ ਸਕਦੇ ਹਨ।

#### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਥਿਰ ਤਲ ਤੇ ਲਿਟਾਓ ਜੋ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹੋਏ

ਅਜਿਹਾ ਪੰਝੂੜਾ, ਝੂਲਾ ਜਾਂ ਪਾਲਣਾ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਗੱਦਾ ਅਤੇ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫਿਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਚੱਦਰ ਹੋਵੇ। ਪੰਝੂੜੇ ਵਿੱਚ ਬੰਪਰ ਪੈਡ ਜਾਂ ਸਿਰਹਾਣੇ, ਭਾਰੇ ਕੰਬਲ, ਭੇਡ ਦੀ ਖੱਲ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪੰਝੂੜਾ, ਝੂਲਾ ਜਾਂ ਪਾਲਣਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਲੋਂ ਕਿਹੜੇ ਉਤਪਾਦ ਵਾਪਸ ਮੰਗਾਏ ਗਏ (ਰੀਕਾਲ ਕੀਤੇ) ਹਨ, ਲਈ

[www.canada.ca/en/health-](http://www.canada.ca/en/health-)

[canada/services/consumer-product-safety.html](http://canada/services/consumer-product-safety.html). ਤੇ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਕੰਜਿਊਮਰ ਪਰੋਡਕਟ ਸੇਫਟੀ ਦੇਖੋ। ਪੰਝੂੜਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [HealthLinkBC](http://HealthLinkBC) [File #107](http://File#107) ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣਾ ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ, ਸੋਫੇ ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਇਕੱਲੇ ਸੌਣ ਲਈ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਸੌਣਾ ਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਬੱਚੇ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁੱਤੇ ਪਏ ਬੱਚੇ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਰ ਸੀਟ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਝੂਲੇ, ਜਾਂ ਬਾਉਂਸਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਹ ਦੀ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

#### ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਮੁਕਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਿਓ

ਸੈਕਿੰਡ ਹੈਂਡ ਯੂਏ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਮਾਂ ਨੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਤੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਸਿਡਜ਼ ਦਾ ਕਿਧਰੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਵਿਟ ਨਾਓ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 1 877 455-2233 ਤੇ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca) ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕਮਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ

ਕਮਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਡਜ਼ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਸੌਣ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਤਲ ਤੇ ਸੁਆਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਪਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [HealthLinkBC File #107 ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣਾ](#) ਦੇਖੋ।

### ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਡਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਇਕ ਵੱਖਰੀ ਸਤਿਹ 'ਤੇ ਸੁੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਮਿਡਵਾਇਫ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [HealthLinkBC File #70 ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ](#) ਦੇਖੋ।

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖੋ ਪਰ ਗਰਮ ਨਹੀਂ

ਇੱਕ ਵੱਧ ਗਰਮ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਡਜ਼ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਦੋਂ ਕਾਫੀ ਨਿੱਘਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਨਿੱਘਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਥੋੜੇ ਠੰਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਦਨ ਦਾ ਪਿੱਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਜਾਂਚੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਪਸੀਨਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਇਕ ਪਰਤ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।

ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਲਈ ਸੁਖਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਲੀਪ ਸੈਕ, ਕੰਬਲ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਸਲੀਪਰ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਕੰਬਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਪੇਟੋ ਨਾ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਟੋਪੀਆਂ ਜਾਂ ਟੂਕਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ।

### ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਘਟਾਓ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਸ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ, ਮੈਰੂਆਨਾ, ਕਰੈਕ, ਕੋਕੀਨ, ਹਿਰੋਇਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ (Alcohol and Drug Information and Referral Service) ਨੂੰ ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ 604 660-9382 ਤੇ ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ 1 800 663-1441 ਤੇ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ; ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ (ਬੇਬੀਸਿਟਰਜ਼) ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਸੰਬੰਧੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

### ਜੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਾਲ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਖ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਜਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੀਸੀ ਬੀਰੀਵਮੈਂਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ 1 877 779-2223 ਜਾਂ [www.bcbereavementhelpline.com](http://www.bcbereavementhelpline.com) ਤੇ ਜਾ ਕੇ।

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਸੀਲੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/pdf/safer-sleep-for-my-baby.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/pdf/safer-sleep-for-my-baby.pdf) (PDF 2.08 MB) ਤੇਸੇਫਰ ਸਲੀਪ ਫੌਰ ਮਾਇ ਬੇਬੀ (Safer Sleep For My Baby) ਦੇਖੋ।

---

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।