



## ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ Time for Bed

ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦੇ, ਉਹ ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਰੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਤੇ ਨਾਲ, ਬੱਚੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਰਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਲਈ ਸੌਣ ਲਗਦੇ ਹਨ।

### ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹਨ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਣਾਉਣਾ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮੌਤ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਡਨ ਇੰਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਸਿਡਜ਼) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗਾ। ਬੱਚੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਿੱਠਾਂ ਦੇ ਬਲ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੌਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ
- ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕ੍ਰਿਬ, ਬੈਸੀਨੇਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ
- ਇੱਕ ਸਖਤ ਸਤਹ ਤੇ ਜਿਹੜਾ ਕੰਬਲਾਂ, ਸਿਰ੍ਹਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਰਹਿਤ ਹੈ
- ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜਾ ਧੂੰਆਂ ਰਹਿਤ ਹੈ
- ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ (ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਘਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਹੀਂ)

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨੇ ਵੀ ਸਿਡਜ਼ (SIDS) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ।

**ਕਮਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ** ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਵੱਖਰੇ ਸਤਹ ਤੇ। ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਕਮਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਡਨ ਇੰਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਸਿਡਜ਼) ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਡਜ਼ (SIDS) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #46 ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ](#) ਦੇਖੋ।

**ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ** ਉਹ ਹੈ ਜਿਥੇ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਸਤਹ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਸੌਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਕਈ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੌਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ

ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [HealthLinkBC File #107 ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣਾ](#) ਅਤੇ ਸੇਫਰ ਸਲੀਪ ਫੋਰ ਮਾਈ ਬੇਬੀ (Safer Sleep For My Baby) -

[www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/safer-sleep-for-my-baby.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/safer-sleep-for-my-baby.pdf) (PDF 2132 KB) ਦੇਖੋ।

### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਆ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 18 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸੌਂ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਵੇਲੇ 3 ਜਾਂ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਾਗਦੇ ਹਨ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸੁਆਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਹਨੇਰਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਤੇਜਿਤ ਨਾ ਕਰੋ।

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫੀ ਨੈਪ ਟਾਇਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰੇਕ ਰਾਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਹਲਕੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੇਗਾ। ਹਲਕੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਉਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅੰਸ਼ਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਉਮਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਾਪਸ ਸੌ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਾਤਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਾਪਸ ਸੌ ਜਾਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਜਾਂ ਗਾਣਾ ਸੁਣਾਓ
- ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕਮਰਾ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਹਨੇਰਾ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕ੍ਰਿਬ ਵਿੱਚ ਲੇਟੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਹਿਲਾਓ ਜਾਂ ਪਕੜੋ। ਅਜਿਹਾ ਘੱਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਘੱਟ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੌਂ ਜਾਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ

- ਇਕਸਾਰ ਰਹੋ। ਨੈਪਾਂ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ (toddler) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਆ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਵਿਚਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਰਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗ ਜਾਣਾ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਉਹ ਉਮਰਾਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਚੁਨੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਿਆਣੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਬਣਤਰ ਵਾਲਾ ਰੁਟੀਨ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਰੁਟੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੰਨਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੌਂ ਜਾਏ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਬੱਚੇ ਜਾਣੇ ਪਛਾਣੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਸੌਣ ਦੇ ਨੇਮਕ ਰੁਟੀਨ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਦਿਨ ਦਾ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਤੈਅ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨੈਪਾਂ, ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਮੀਲ ਟਾਇਮਾਂ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ - ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ, “ਖਿਡੌਣੇ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵਾਂਗੇ”
- ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰੋ
- ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕੀਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਉਤੇਜਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਨਹੀਂ
- ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਿਕਲਪ ਦਿਓ - ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ, ਕਿਹੜੀ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਹੜਾ ਪਜਾਮਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ

ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਥ ਵਿੱਚ ਬੁਲਬੁਲੇ (ਬਬਲ) ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ

- ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਗਲੇ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਮੰਗੋ। ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ, “ਜੇਸਨ ਅੱਜ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉਠਿਆ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਜੋ ਉਸ ਨੇ ਕੀਤਾ ਉਹ ਸੀ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵੜਨਾ। ਫਿਰ ਉਹ ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਕੀ ਖਾਧਾ?” ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਮੁੱਖ ਪਾਤਰ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਪਸੰਦੀਦਾ ਗਾਣਾ ਗਾਓ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਨੀਂਦਾ ਪਰ ਹਲੇ ਵੀ ਜਾਗਦੇ ਹੋਏ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਲਿਟਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੌਣਾ ਸਿਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ
- ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੌਂ ਜਾਣ ਤੱਕ ਨੇਮਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲੇਟੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਵਾਕਾਂਸ਼ ਦੋਹਰਾਓ “ਹੁਣ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ”

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਜਾਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿਚਲਾ ਆਖਰੀ ਕਦਮ ਦੋਹਰਾਓ। ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਲਾਡ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਗਾਣਾ ਗਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਵਾਕਾਂਸ਼ ਦੋਹਰਾਓ “ਹੁਣ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।”

ਜਿਆਦਾਤਰ ਪਰਿਵਾਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੌਣ ਦਾ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰਿਆ ਰੁਟੀਨ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਹੈ। ਸਥਾਪਿਤ ਰੁਟੀਨ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਆਉਣ ਨੂੰ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #92a ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਜਨਮ ਤੋਂ 3 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ](#)
- [HealthLinkBC File #92b ਜਨਮ ਤੋਂ 3 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ](#)
- [HealthLinkBC File #92c ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ](#)
- [HealthLinkBC File #92d ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ](#)