ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਨੀਂਦ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਹਰੇਕ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 18 ਘੰਟੇ ਸੌਂ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ 3 ਜਾਂ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੰਬੀਆਂ ਅਵਧੀਆਂ ਲਈ ਸੋਵੇਗੀ।

ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫੀ ਨੈਪ ਟਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਹਿਲਾਉਣਾ, ਗਾਣਾ ਗਾਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਂ
- ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸੁਆਉਣ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਮੁੜ ਕੇ ਸੌਂ ਜਾਣਾ

ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ। ਉਹ ਹਰ ਰਾਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬਹੁਤ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਲਕੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰੇਗੀ। ਹਲਕੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਉਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅੰਸ਼ਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਜਾਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚਾਹੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਕੇ, ਹਿਲਾ ਕੇ ਜਾਂ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸੁਆਓ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਾਪਸ ਸੌਂ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰਾਤਾਂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਆਮ ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਦਿਓ। ਰਾਤ ਵੇਲੇ, ਸੰਕੇਤ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ: ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਹਨੇਰਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀ 6 - ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਾਪਸ ਸੌਣਾ ਹੈ

- ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਿਟਾਉਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 15 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲਿਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਲਈ ਗਾਓ।
- ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਖਾਮੋਸ਼ ਅਤੇ ਹਨੇਰਾ ਬਣਾਓ।
- ਉਸਦੇ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਬ ਵਿੱਚ ਲੇਟਣ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਿਲਾਓ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਹੱਥ ਫੜੋ। ਇਹ ਘੱਟ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੌਣਾ ਸਿੱਖਦੀ ਹੈ।
- ਇਕਸਾਰ ਰਹੋ। ਨੈਪਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉਸੀ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ:

ਸੇਫਰ ਸਲੀਪ ਫੌਰ ਮਾਏ ਬੇਬੀ (Safer Sleep for my Baby) – ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਇੱਕ ਸਾਧਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਔਨਰਿੰਗ ਅਵਰ ਬੇਬੀਜ਼ (Honouring our Babies) – ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਨ ਜਿਹੜਾ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਅਮਲਾਂ ਅਤੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ fnha.ca ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੌਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ, ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ, ਉਸਦੀ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਬ ਜਾਂ ਬੈਸੀਨੇਟ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮੌਤ ਅਚਾਨਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਗਲਾ ਦਬਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ **ਸਡਨ ਇੰਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ** (ਸਿਡਜ਼ (SIDS) ਜਾਂ "ਕ੍ਰਿਬ ਡੈਥ" (crib death)) – ਸੌਣ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਣਜਾਣ ਮੌਤ, ਦੁਆਰਾ। ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਸਤਹ ਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਸੌਣ ਲਈ ਲਿਟਾ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਧੂੰਏਂ -ਰਹਿਤ ਬਣਾ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ, ਪਰ ਗਰਮ ਨਾ ਰੱਖ ਕੇ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਕੇ
- ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ, ਖਿਡੌਣਿਆਂ, ਭਾਰੀ ਕੰਬਲਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਕੇ
- ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਨਰਮ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤੋ, ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਇੱਕ ਕਾਰ ਸੀਟ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਸਾਹ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਗਲਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸੌਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਮੂਵ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲਿਟਾਓ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਸੌਂਦੇ ਹੋਇਆ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਪਲਟ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਿੱਛੇ ਪਲਟ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਆਮਤੌਰ ਤੇ 5 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਲਗਭਗ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਪਲਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇ, ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਦੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

	ਕੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?	ਕੀ ਜੋਖਮ ਵਾਲਾ ਹੈ?
ਪਲੰਘ	✔ ਕ੍ਰਿਬ, ਪੰਘੂੜਾ ਜਾਂ ਬੈਸੀਨੇਟ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ) ✔ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਗੱਤੇ ਦਾ ਡੱਬਾ, ਦਰਾਜ਼ ਜਾਂ ਲੌਂਡਰੀ ਦੀ ਟੋਕਰੀ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ	✘ ਡਰੌਪ-ਸਾਇਡ ਕ੍ਰਿਬ (2016 ਤੋਂ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਵਰਜਿਤ) ✘ ਕੋ-ਸਲੀਪਰ ਕ੍ਰਿਬ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਲੰਘ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ✘ ਡਬਲ ਲੌਕਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਫੋਲਡ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰਿਬ ✘ ਖਰਾਬ ਜਾਂ 1986 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੀ ਹੋਈ ਕ੍ਰਿਬ ✘ ਕਾਰ ਸੀਟ ✘ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਪਲੰਘ ✘ ਸੋਫਾ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ
ਗੱਦਾ	✔ ਸਥਿਰ ਗੱਦਾ	✘ ਨਰਮ ਸਤਹ (ਸੋਫਾ, ਪਿਲੋ-ਟੌਪ ਗੱਦਾ, ਏਅਰ ਮੈਟਰੇਸ, ਬੀਨਬੈਗ, ਵਾਟਰ ਬੈੱਡ) ✘ ਪਾਟਿਆ ਹੋਇਆ ਗੱਦਾ ✘ 15 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (6 ਇੰਚ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੋਟਾ ਗੱਦਾ (ਲਗਭਗ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦਾ) ✘ ਗੱਦੇ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਬ ਦੇ ਫਰੇਮ ਵਿਚਕਾਰ 3 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (1⅛ ਇੰਚ, ਜਾਂ ਲਗਭਗ 2 ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਫਾਸਲੇ
ਬੈਡਿੰਗ	✔ ਹਲਕਾ ਕੰਬਲ, ਕੰਬਲ ਦੇ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਸਲੀਪਰ, ਜਾਂ ਸਲੀਪ ਸੈਕ - ਬਟਨਾਂ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਭਾਗਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਿਹੜੇ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਲੀਪ ਸੈਕ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਇੰਨੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਫਿਸਲ ਕੇ ਥੱਲੇ ਹੋ ਸਕੇ	✘ ਭਾਰੀ ਕੰਬਲ, ਰਜਾਈਆਂ, ਡੁਵੇ ✘ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ✘ ਬੰਪਰ ਪੈਡ ✘ ਭੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਚਮੜੀਆਂ (Sheepskins) ✘ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸ਼ੀਟਾਂ ✘ ਟੌਪ ਸ਼ੀਟ ✘ ਖਿਡੌਣੇ
ਕਪੜੇ	✔ ਸਲੀਪਰ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਕੰਬਲ, ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਦੇ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਸਲੀਪਰ	✘ ਭਾਰੀ ਕਪੜੇ ✘ ਟੋਪੀਆਂ ✘ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਪੇਟਣਾ
ਹੋਰ	✔ ਕਮਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ	✘ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ✘ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪਲੰਘ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ

ਕਮਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ

ਕਮਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਹੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ,
ਪਰ ਇੱਕੋ ਪਲੰਘ ਤੇ ਨਹੀਂ।

ਕੀ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ - ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਕਮਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂ?

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ-ਸੰਬੰਧੀ ਮੌਤ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ

ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਹੀ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ।

ਕੀ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ।

ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ?

ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ - ਜਾਂ ਸੋਫੇ ਤੇ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਸੌਣਾ - ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮੈਟਰੇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕੁਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਉਸ ਤੇ ਰੋਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਾਹ ਘੁਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਰਹੇ ਸੀ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤ ਰਹੇ ਸੀ। ਕੋ-ਸਲੀਪਰ ਕ੍ਰਿਬਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਲੰਘ ਦੀ ਸਾਇਡ ਤੇ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਟਰੇਸ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਬ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।

? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਇੱਕੋ ਹੀ ਕ੍ਰਿਬ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਰ (head to head) ਰੱਖੋ, ਨਾਲ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।

! ਖਤਰਾ

ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸਦਾ ਭਾਰ 2½ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (5½ ਪਾਉਂਡ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀ, ਜਾਂ
- ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ:
  - ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦੇ ਸੀ
  - ਨੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ, ਦਵਾਈ, ਕੈਨੇਬਿਸ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਨਸ਼ੇ ਲਏ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਗਹਿਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਵੋਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਰੱਖੋ।

ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਨਿਜੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਸੀ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਜਿੰਨੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:

- ❑ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ, ਕੰਬਲਾਂ ਅਤੇ ਡੂਵੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹੈ।
- ❑ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟੀ ਹੈ।
- ❑ ਉਸ ਨੂੰ ਲਪੇਟਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ।
- ❑ ਗਿਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੈਟਰੇਸ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਹੈ।
- ❑ ਗੱਦਾ ਸਥਿਰ ਹੈ (ਕੋਈ ਵੋਟਰਬੈਡ, ਏਅਰ ਮੈਟਰੇਸਾਂ, ਪਿਲੋਟੌਪ ਜਾਂ ਫੈਦਰ ਬੈਡ ਨਹੀਂ)।
- ❑ ਬੱਚਾ ਬਿਸਤਰਾ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਹੈ, ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਹੀਂ।
- ❑ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪਲੰਘ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੱਦੇ ਅਤੇ ਕੰਧ ਜਾਂ ਬੈਡਸਾਈਡ ਟੇਬਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫੱਸ ਨਾ ਸਕੇ।
- ❑ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚਲੇ ਦੋਵੇਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਨਾਲ ਸੁਖਾਵੇਂ ਹਨ।
- ❑ ਕੋਈ ਵੀ ਲੰਬੇ ਵਾਲ ਬੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਦਨ ਦੁਆਲੇ ਲਿਪਟ ਨਾ ਜਾਣ।
- ❑ ਕੋਈ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਪਲੰਘ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਪੇਟਣਾ (Swaddling)

ਕੀ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਲਈ ਲਪੇਟੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ?

ਕੱਸ ਕੇ ਲਪੇਟਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਨਮੂਨੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਡਜ਼ (SIDS) ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਬਲ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਦਮ ਘੁਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਫਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਲਪੇਟਣ ਕਰਕੇ ਕੁਲ੍ਹੇ (hip) ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਕੰਬਲ ਨਾਲ ਲਪੇਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਲੀਪ ਸੈਕ ਵਰਤਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਪੇਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਲਿਟਾ ਕੇ
- ਕੇਵਲ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਥਲੇ ਲਪੇਟ ਕੇ - ਉਸਦੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਸਿਰ ਤੇ ਨਹੀਂ
- ਇਨਾਂ ਢਿੱਲਾ ਲਪੇਟ ਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 2 ਉਂਗਲਾਂ ਫਿਟ ਕਰ ਸਕੋ
- ਹਲਕੇ ਸੂਤੀ ਕੰਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ
- ਜਾਂਚ ਕੇ ਕਿ ਉਹ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੈ
- ਲਪੇਟਣ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਕਮਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਢਿੱਲਾ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਅਤੇ ਹਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮਜ਼ਬੂਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣ (ਆਮਤੌਰ ਤੇ 2 ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਲਗਭਗ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾ ਲਪੇਟ ਕੇ