Punjabi - Number 107
October 2018

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣਾ
Safe Sleeping for Babies

ਜੀਵਨ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 16 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਥੇ ਸੌਂ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੌਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਣਾਉਣਾ ਚੋਟਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੌਂਦੇ ਹੋਏ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਡਨ ਇੰਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਨਡਰੋਮ (ਸਿਡਜ਼) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗਾ। ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #46 ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ ਦੇਖੋ।

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। ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਸੀਲੇ ਲਈ www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/safer-sleep-for-my-baby.pdf (PDF 2.08 MB) ਤੇ ਸੇਫ਼ਰ ਸਲੀਪ ਫੌਰ ਮਾਇ ਬੇਬੀ (Safer Sleep For My Baby) ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ ਸੌਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

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

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਹੀ ਲਿਟਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਸੌਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ 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 ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਸੌਂਦੇ ਹੋਏ ਪਲਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲਿਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕੋ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਸੁੱਤਾ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਜਾਗ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਥੋੜੇ 'ਟੰਮੀ ਟਾਇਮ'(ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟਣ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਅਸਥਾਈ ਚਪਟੇ ਅਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

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

ਅਜਿਹਾ ਪੰਘੂੜਾ, ਝੂਲਾ ਜਾਂ ਪਾਲਣਾ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਗੱਦਾ, ਘੁੱਟ ਕੇ ਫਿਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਚੱਦਰ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬੰਪਰ ਪੈਡ, ਸਿਰਹਾਣੇ, ਭਾਰੇ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਨਾ ਹੋਣ। ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪੰਘੂੜਾ, ਝੂਲਾ ਜਾਂ ਪਾਲਣਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੁੱਰਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੁੱਰਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਲੋਂ ਕਿਹੜੇ ਉਤਪਾਦ ਵਾਪਸ ਮੰਗਾਏ ਗਏ (ਰੀਕੌਲ ਕੀਤੇ) ਹਨ, ਲਈ www.canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety.html ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਕੰਜ਼ਿਉਮਰ ਪਰੌਡਕਟ ਸੇਫਟੀ ਵੈੱਬਪੇਜ ਦੇਖੋ।

ਪਘੂੰੜੇ ਨੂੰ, ਉਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਜੋੜੋ, ਅਤੇ ਪਘੂੰੜੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਬਦਲੋ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਰਮ ਗੱਦੇ, ਸੋਫੇ, ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਗੱਦੇ, ਸਿਰਹਾਣੇ, ਭੇਡ ਦੀ ਖੱਲ ਦੇ ਬਣੇ ਡੂਵੇ ਜਾਂ ਰਜ਼ਾਈ, ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਪਲੰਘ (waterbed) ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਸੌਵੋਂ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਲਾ ਨਾ ਸੌਣ ਦਿਓ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੱਸ ਜਾਣ, ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਗਲਾ ਦਬ ਕੇ ਮਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਾਂਚੋ ਅਤੇ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ:

- ਪਘੂੰੜੇ ਦਾ ਗੱਦਾ ਫਰੇਮ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 15 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਮੋਟਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗੱਦੇ ਦੇ ਪਘੂੰੜੇ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਧੱਕੇ ਜਾਣ ਤੇ ਗੱਦੇ ਅਤੇ ਫਰੇਮ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਫਾਸਲਾ 3 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਪਘੂੰੜੇ ਦੇ ਡੰਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਫਾਸਲਾ 6 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ
- ਪਘੂੰੜੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘੁੰਡੀਆਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਣ।ਜੇ ਬੱਚਾ ਪਘੂੰੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕਪੜੇ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਘੂੰੜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਟ੍ਰੈਪ, ਡੋਰੀਆਂ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀ ਤੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਲਾਇੰਡਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ

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।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸਿਗਰੇਟ ਨਾ ਪਿਓ

ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਸੈਕਿੰਡ ਹੈਂਡ ਧੂੰਏ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸਿਡਜ਼ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੌਣ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪਘੂੰੜੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਲੰਘ ਦੇ ਬਗਲ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਆਮ ਅਮਲ ਹੈ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਗੇ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ।

ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਹਾਲਾਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਬੱਚੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮੌਤ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੇ ਸ਼ਰਾਬ, ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਬਾਲਗ ਘੱਟ ਚੌਕਸ ਹੋਣ।

ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਜੋਖਮ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਇਕ ਗੱਦੇ ਤੇ ਲਿਟਾਇਆ ਹੈ ਜੋ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਪੇਟਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਗੱਦੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ (ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਿਚਕਾਰ ਨਹੀਂ) ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ, ਕੰਬਲਾਂ ਅਤੇ ਡੂਵਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ
- ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਸਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਗੱਦੇ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਅਤੇ ਕੰਧਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਫਰਨੀਚਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ
- ਜੇਕਰ ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ਼ ਲੰਮੇ ਵਾਲ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕਮਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਕਮਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੋ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਦੀ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਘੂੰੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਾਂਹ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਬਿਸਤਰਾ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਸਤਿਹ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਿਡਜ਼ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਲਾਭ ਹਨ। 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।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLinkBC File #70 ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖੋ ਪਰ ਗਰਮ ਨਹੀਂ

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।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਘਟਾਓ

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

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। 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।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਬੀਸੀ ਸਮੋਕਿੰਗ ਸਿਸੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਸਾਇਨ ਅਪ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ 604 731-5864 (LUNG) ਜਾਂ 1 877 455-2233 ਤੇ ਡਾਇਲ ਕਰਕੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਵਿਟ ਨਾਓ ਹੈਲਪਲਾਇਨ ਨੂੰ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ www.quitnow.ca. ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।