BRITISH COLUMBIA HealthLinkBC

Punjabi - Number 46
November 2021

ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ
Sleep Related Infant Death

ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ ਕੀ ਹੈ?

ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤਾਂ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਹਿਲੀ ਨੂੰ ਸਡਨ ਇੰਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਨਡਰੋਮ ਜਾਂ ਸਿਡਜ਼ (SIDS) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤਾਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਵਿਆਖਿਆ ਜਾਂ ਕਾਰਨ ਦੇ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 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 ਕਾਰਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ 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 ਸਬੰਧਤ 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। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਸੌਣ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਿਗਲ ਜਾਣਗੇ ਜਾਂ ਖੰਘਣਗੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਸੌਣ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਪਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਾਉਣ ਦੀ 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

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸੌਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਰਿੱਬ, ਪੰਘੂੜੇ ਜਾਂ ਬੈਸੀਨੇਟ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਪੰਘੂੜਾ, ਝੂਲਾ ਜਾਂ ਪਾਲਣਾ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਗੱਦਾ ਅਤੇ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫਿਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਚੱਦਰ ਹੋਏ। ਪਘੂੰੜੇ ਵਿੱਚ ਬੰਪਰ ਪੈਡ ਜਾਂ ਸਿਰਹਾਣੇ, ਭਾਰੇ ਕੰਬਲ, ਭੇਡ ਦੀ ਖੱਲ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਨਾ ਰੱਖੋ। 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 ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਪਰੌਡਕਟ ਸੇਫਟੀ ਦੇਖੋ।

ਪੰਘੂੜਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.healthlinkbc.ca/living-well/parenting/parenting-babies-0-12-months/baby-safety/safer-sleep-my-baby 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਦਾ ਸਰੋਤ ਦੇਖੋ।

ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੋਫੇ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਸੌਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ – ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਗੱਦੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਿਸਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਬੈਸੀਨੇਟ ਜਾਂ ਪੰਘੂੜਾ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕਹੋ।

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, ਸਟ੍ਰੌਲਰ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਝੂਲੇ, ਜਾਂ ਬਾਊਂਸਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਸੌਂਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਹ ਦੀ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਧੂੰਆਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੂੰਆਂ ਮੁਕਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਿਓ

ਸੈਕਿੰਡ ਹੈਂਡ ਧੂੰਏ 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 ਹੈਲਪਲਾਇਨ ਨੂੰ 1 877 455-2233 ਤੇ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ www.quitnow.ca ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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 ਸਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ, ਕੈਨਾਬਿਸ (ਮੈਰੂਆਨਾ), ਕਰੈਕ, ਕੋਕੀਨ, ਹਿਰੋਇੰਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਮੇਤ) ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ ਤੋਂ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। 1 800 663-1441 (ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ਜਾਂ 604 660-9382 (ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿੱਚ) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕਮਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ

ਕਮਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ ਦੇ ਖਤਰੇ 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 ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.healthlinkbc.ca/living-well/parenting/parenting-babies-0-12-months/baby-safety/safer-sleep-my-baby 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। ਟੋਪੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਲਪੇਟਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਕੱਸ ਕੇ ਲਪੇਟਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਡਜ਼ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਪੇਟੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਵੀ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਮੁੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਬੇਬੀਸਿਟਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 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 ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ 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.bcbh.ca ਤੇ ਜਾ ਕੇ।

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਸੀਲੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/parenting-babies-0-12-months/baby-safety/safer-sleep-my-baby PDF 2.08 MB) ਤੇ ਸੇਫ਼ਰ ਸਲੀਪ ਫੌਰ ਮਾਇ ਬੇਬੀ (Safer Sleep For My Baby) ਦੇਖੋ।