BRITISH COLUMBIA | HealthLinkBC

Punjabi - Number 92e
Child Development Series - April 2022

ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ
Time for Bed

ਵੱਡਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਨਾਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਉਕਤਾਏ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਦੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਜਾਪੇਗੀ। ਮੁਨਾਸਿਬ ਸੌਣਾ ਵੀ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ, ਬੱਚੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸੌਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੌਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) ਸਮੇਤ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਵਾਂਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਪਿੱਠ-ਭਾਰ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਲੱਗ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ `ਤੇ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਿੱਬ, ਪੰਘੂੜੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੀ ਛੋਟੀ ਟੋਕਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ
- ਅਜਿਹੇ ਸਥਿਰ ਧਰਾਤਲ `ਤੇ ਜੋ ਕੰਬਲ, ਸਿਰਹਾਣੇ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਵਰਗੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ।
- ਸਿਗਰਟ-ਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਘਰ ਵਿੱਚ
- ਵਾਜਬ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ (ਬੱਚਾ ਆਰਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਨਿੱਘ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਗਰਮੀ ਨਹੀਂ)

ਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਏ ਜਾਣ ਨਾਲ SIDs ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਣ ਦੇ ਸਬੂਤ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ।

ਕਮਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ (Room sharing) ਉਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਰ ਆਪਣੇ ਵੱਖਰੇ ਧਰਾਤਲ `ਤੇ ਸੌਂਦਾ ਹੈ। ਰੂਮ-ਸ਼ੇਰਿੰਗ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਮੁਨਾਸਿਬ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਬਾਲ ਮੌਤ ਸਿੰਡਰੋਮ (SIDS) ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। SIDS ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ: HealthLinkBC File #46 ਸੌਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ .

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਸਵਾਂਉਣਾ (Bedsharing): ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਧਰਾਤਲ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬੈੱਡਸ਼ੇਰਿੰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਇੱਕ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈੱਡਸ਼ੇਰਿੰਗ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ `ਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਰ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ: HealthLinkBC File #107 ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਅਤੇ 'ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ' ਵੀ ਵੇਖੋ - www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/safer-sleep-for-my-baby.pdf (PDF 2132 KB).

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਕਰੀਬਨ 24 ਘੰਟਿਆਂ `ਚੋਂ 18 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਸੌਂ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਜਨਮੇਂ ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ `ਤੇ 3 ਜਾਂ 4 ਘੰਟੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਮੁਢਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਭੁੱਖ ਕਾਰਨ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਜਾਗਦੇ ਹਨ।

ਨਵੇਂ ਜਨਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਵਾਂਉਣ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਹਨੇਰਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਖੇਡ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਨਾ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦਿਵਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਵੀ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤਕਰੀਬਨ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਬਦਲੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰੇਕ ਰਾਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਈ ਘੰਟੇ ਕੱਚੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੌਂਵੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੱਚੀ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਅਰਧ-ਜਾਗੇ। ਇਸ ਉਮਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਏਨਾ ਕੁ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਿਵੇਂ ਫਿਰ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਾਤ ਬਿਤਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਕਿਵੇਂ ਸੌਣਾ ਹੈ:

- ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦੇ **ਸ਼ੁਰੂ** ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੈੱਡ `ਤੇ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਥਾਪੜੋ ਜਾਂ ਲੋਰੀ ਦਿਉ
- ਕਮਰਾ ਹਨੇਰਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰਿੱਬ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਦਾ ਹੱਥ ਥਾਪੜੋ ਜਾਂ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਗੈਰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੌਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਜਾਉ।

- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਕਸਾਰ ਰਹੋ। ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਇੱਕੋ ਹੀ ਰੁਟੀਨ ਰੱਖੋ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਵਾਂ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦਰਮਿਆਨ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਣਾ 18 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਸਿਖਰ `ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੌਲ਼ੀ ਹੌਲ਼ੀ ਘਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਚੈਲੈਂਜ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਦਿਨ ਵੇਲ਼ੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ `ਤੇ ਵਧੀਆ ਹੁੰਗਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ, ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਹੀ ਮੁਆਫ਼ਿਕ ਬੈਠਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਰੁਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਸਤ ਕਰਕੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਵਧੀਆ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਸ਼ਡਿਊਲ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਵਿਚਰਦੇ ਹਨ। ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਆਸੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮਹੌਲ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਰੈਗੂਲਰ ਰੁਟੀਨ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਦਿਨ ਵੇਲ਼ੇ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਡਿਊਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਵੇਲ਼ੇ ਸੌਣ ਦਾ ਰੈਗੂਲਰ ਸਮਾਂ, ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਅਤੇ ਬੈੱਡ `ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਬੈੱਡ `ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ਾ ਹੈ --- ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ `ਤੇ, "ਖਿਡੌਣੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਾਂ ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵਾਂਗੇ।"
- ਬੈੱਡ ਟਾਈਮ ਅਤੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਘਟਾਉ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕਰੀਨਾਂ (ਟੀਵੀ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਗੇਮਾਂ, ਆਦਿ) ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਉਤੇਜਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ।
- ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਇੱਕ ਚੋਣਾਂ ਦਿਉ --- ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ `ਤੇ, ਕਿਹੜੀ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਹੈ, ਕਿਹੜਾ ਪਜਾਮਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਟੱਬ `ਚ ਬਬਲ ਪਾਉਣੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?
- ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਪੈਸ਼ਲ ਸਮਾਂ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਿਨ ਭਰ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ।
- ਬੱਚੇ ਨਾਲ਼ ਜੁੜ ਕੇ ਪਵੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਪੁੱਛੋ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ `ਤੇ, "ਜੇਸਨ ਅੱਜ ਸਵੱਖਤੇ ਉੱਠ ਪਿਆ ਸੀ ਤੇ ਉਠਦਿਆਂ ਹੀ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡੈਡੀ ਦੇ ਬੈੱਡ ਵਿੱਚ ਵੜ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਉਹ ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ ਗਿਆ। ਉਹਨੇ ਕੀ ਖਾਧਾ?" ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਖੁਦ ਨਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਨ-ਭਾਉਂਦਾ ਗੀਤ ਗਾਉ ਜਾਂ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਪਰ ਅਜੇ ਜਾਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬੈੱਡ `ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੌਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਸੌਣ ਵਾਲ਼ੇ ਏਰੀਏ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਂ ਜਾਣ ਤੱਕ ਉਸਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੈੱਡ `ਤੇ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਵਾਕ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ, "ਹੁਣ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।"

ਜੇ ਤਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌਂਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਆਖਰੀ ਕਦਮ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ `ਤੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਉਂਦਿਆਂ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਲੋਰੀ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਹ ਵਾਕ ਦੁਹਰਾਉ, "ਹੁਣ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।"

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਥਾਪਤ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੱਝੀ ਰੁਟੀਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਸਵਾਂ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLinkBC ਫਾਈਲਾਂ ਦੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ `ਤੇ ਜਾਉ:

- HealthLinkBC File #92a ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਖੇਡ- ਜਨਮ ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਤੱਕ
- HealthLinkBC File #92b ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 3 ਸਾਲ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
- HealthLinkBC File #92c ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- HealthLinkBC File #92d ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ