

|  |
| --- |
| ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਪਨ ਵਾਸਤੇ  ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣਾ |
| ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ 1: ਨੀਂਦ ਦੇ ਖਾਸ ਵਿਵਹਾਰ: ਨਵਜੰਮੇ 0-3 ਮਹੀਨੇ  (ਪੰਜਾਬੀ) |

# ਸੰਖੇਪ

* ਨਵਜੰਮੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 12 - 16 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਤੇ ਰਾਤ ਦਾ ਫਰਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
* ਨਵਜੰਮਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।
* ਨਵਜੰਮੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਚੱਕਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 20 - 50 ਮਿੰਟ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
* ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਰੋਂਦੇ ਹਨ - ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
* ਲੱਗਭੱਗ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਨਵਜੰਮੇ ਵਧੇਰੇ ਰੋਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੱਗਭੱਗ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਰੇ ਤੇ ਹੋਵੇਗਾ।

# ਨੀਂਦ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ

ਰੋਣਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਨਵਜੰਮੇ ਬਹੁਤ ਰੋਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ, ਨੈਪੀ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਵਰਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵਾਪਸ ਸੌਂ ਸਕਣ। ਭਾਂਵੇਂ ਕਿ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਉਹ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਲੰਘਾਉਂਦੇ ਹਨ, 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 12 - 16 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੌਣ-ਉੱਠਣ ਦੀ ਸਥਾਪਿਤ ਲੈਅ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਣ ਦੇ ਰੋਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਂਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ - ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਧ ਫੁੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਭਾਰ ਵਧਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਦੇ ਰੋਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਾਤਾ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮਾਤਾ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 13 22 29 ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

## ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਲੈਆਂ

ਨਵਜੰਮਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਤੇ ਰਾਤ ਦਾ ਫਰਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੌਣ-ਉੱਠਣ ਦੀ ਸਥਾਪਿਤ ਲੈਅ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਨਵਜੰਮੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਉੱਠਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨੈਪੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲੱਗਭੱਗ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਦਿਨ ਤੇ ਰਾਤ ਦੀ ਲੈਅ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਾਨਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਵੇਲੇ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਖੇਡ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਚਾਨਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਨੀਂਦ ਦੇ ਚੱਕਰ

ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਚੱਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਬਦਲਦੇ ਹਨ।

ਨਵਜੰਮੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਚੱਕਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੇ ਚੱਕਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 20 - 50 ਮਿੰਟ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨੀਂਦ ਦੇ ਚੱਕਰ ਸਰਗਰਮ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਨੀਂਦ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰਗਰਮ ਨੀਂਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਨਵਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਹਿੱਲ, ਹੂੰਗ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ, ਰੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਬੇਤਰਤੀਬ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤ ਨੀਂਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਉਹ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਤਰ 1 ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਸ ਨੀਂਦ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਦਾ ਗੋਲ ਨਮੂਨਾ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਨਵਜੰਮਿਆਂ ਲਈ ਨੀਂਦ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਉੱਠ ਜਾਣਾ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਾਧਾਰਣ ਚੱਕਰਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਚਣਾ ਸਿੱਖਣਗੇ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਸੌਂ ਜਾਣਗੇ।

**ਚਿੱਤਰ 1: ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਖਾਸ ਚੱਕਰ**



## ਵਰਚਾਉਣਾ

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨੀਂਦ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਚਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਆਪ-ਵਰਚਾਉਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੁਭਾਅ, ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਰਚਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

* ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੰਜੀ ਉਪਰ ਪਾਉਣਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਥੱਕੇ ਹੋਣ, ਪਰ ਹਾਲੇ ਜਾਗਦੇ ਹੋਣ
* **ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ** ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ
* ਸਹਿਜ, ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਨੇਮ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ **ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ, ਖੇਡਣਾ,** **ਸੌਣਾ**
* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਰਚਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਣਾ

ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੌਣ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਰਚਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕੀ ਰੱਖਣਾ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਦੇ ਬੁਰੇ ਸੰਬੰਧ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆਉਣ ਲਈ ਚੁੱਕੀ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚਲੀ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ,

<Better Health Channel>

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> ਤੋਂ 'ਤੱਥਸ਼ੀਟ 7: ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ: 0-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ' ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

# ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ

ਨਵਜੰਮਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।

ਕਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਨੇਮ ਬਨਾਉਣਾ ਹੈ, ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਇਸ ਉਪਰ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਸੁੱਤਾ ਰਹੇਗਾ।

ਨੀਂਦ ਦੇ ਨੇਮ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਵੇ, ਨਾ ਕਿ ਨੀਂਦ ਦਾ ਸਖਤ ਨੇਮ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ।

# ਰੋਣਾ

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲੱਗਭੱਗ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗਭੱਗ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਰੋਂਦੇ ਤੇ ਖਿਝਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਂਦੇ ਹਨ।

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਚੈਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤਾ ਰੋਣਾ ਅਤੇ ਖਿਝਣਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਰ ਦੁਪਹਿਰ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਣਾ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਸੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।

ਕਈ ਵਾਰੀ, ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਨਵਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਕਿਉਂ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਚੁੱਪ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਭਾਂਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਲੱਗਭੱਗ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਨਵਜੰਮੇ ਵਧੇਰੇ ਰੋਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੱਗਭੱਗ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਰੇ ਤੇ ਹੋਵੇਗਾ।

ਰੋਂਦੇ ਨੂੰ ਵਰਚਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੰਜੀ ਉਪਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਉਪਰ ਲਿਟਾਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ-ਸੰਭਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਆਪਣੀ-ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, [Better Health Channel](Better%20Health%20Channel) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> ਤੋਂ 'ਤੱਥਸ਼ੀਟ 14: ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਧ ਫੁੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਭਾਰ ਵਧਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਦੇ ਰੋਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ,

Maternal and Child Health ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ Maternal and Child Health ਲਾਈਨ ਨੂੰ 13 22 29 ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

|  |
| --- |
| ਇਸ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ [Maternal and Child Health and Parenting](mailto:MCH@dhhs.vic.gov.au) <MCH@dhhs.vic.gov.au> ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।  ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ, 1 ਟਰੱਯਰੀ ਪਲੇਸ, ਮੈਲਬੋਰਨ।  © ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਵੀ ਵਿਭਾਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਤੰਬਰ, 2019।  **ISBN**978-1-76069-342-**8 (pdf/online/MS word)**  [Better Health Channel](Better%20Health%20Channel) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> ਉਪਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।  ਇਹ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਕੇ ਪੀ ਐਮ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਮਾਨਵੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਦੇ ਉਪਰ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਖੋਜ ਆਧੁਨਿਕ ਖੋਜ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਸਾਰ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚਾਂ ਅਤੇ ਦਖਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਉਚਿੱਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਦੀ ਪੂਰੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨੂੰ [MCH Service webpage](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health) <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health> ਉਪਰੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। |