

|  |
| --- |
| ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਪਨ ਵਾਸਤੇ  ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣਾ |
| ਤੱਥਸ਼ੀਟ 6: ਨੀਂਦ ਦੇ ਖਾਸ ਵਿਵਹਾਰ: ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 3-5 ਸਾਲ  (ਪੰਜਾਬੀ) |

# ਸੰਖੇਪ

* ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 10-13 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਝਪਕੀ ਨੂੰ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਲੈਣਗੇ।
* ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਫਨੇ ਆਉਣਗੇ ਅਤੇ ਡਰ ਨਾਲ ਦਹਿਲ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਦਿਲਾਸੇ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ।
* ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰ ਦੇਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁਣ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੈਪੀ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

# ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ

ਤਿੰਨ ਅਤੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ 10-13 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।

ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਝਪਕੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਗੇ, ਇਹ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।

## ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਦੇ ਡਰ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਫਨੇ ਆਉਣਗੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਡਰਣਗੇ। ਇਹ ਸੌਣ ਜਾਣ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਜਾਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹਨਾਂ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਦੇ ਡਰਾਂ ਤੋਂ ਦਿਲਾਸਾ ਲੱਭਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ ਚਾਹੇਗਾ।

ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

## ਵਰਚਾਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਕੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਕਾਰਮਾਤਮਕ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

ਨੀਂਦ ਦਾ ਸਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

* **ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ** ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ
* ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ **ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੇਮਾਂ** ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ
* ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ 15 ਮਿੰਟ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ (ਇਸ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦਾ ਸੰਸਥਾਪਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੁਝਾਨ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਗਏ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ- **ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਦੇ**ਰੀ **ਨਾਲ ਕਰਨਾ**
* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੰਜੀ ਦੀਆਂ ਬਾਹੀਆਂ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਮੰਜੀ ਤੋਂ ਮੰਜੇ ਤੇ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ - **ਮੰਜੀ ਤੋਂ ਮੰਜੇ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ**
* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਟੂਲਜ਼ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਧਾਂ ਉਪਰ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੋਸਟਰ ਜਾਂ ਐਪਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਇਕ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਵਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ - **ਇਨਾਮ ਦੇ ਚਾਰਟ**।

ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚਲੀ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ, Better Health Channel <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> ਤੋਂ 'ਤੱਥਸ਼ੀਟ 10: ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ 3-5 ਸਾਲ ਦੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ' ਅਤੇ 'ਤੱਥਸ਼ੀਟ 13: ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ: 3 - 5 ਸਾਲ' ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

## ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਹੀ ਵਾਤਾਵਰਣ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿੱਘੇ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਹੀ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕੋਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਰ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖਣਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਸੌਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ਼ ਦੱਸ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, Maternal and Child Health ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ Maternal and Child Health ਲਾਈਨ ਨੂੰ 13 22 29 ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

# ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਬਿਸਤਰਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ

ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਬਿਸਤਰਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ ਇਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੈਪੀ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਬਿਸਤਰਾ ਗਿੱਲਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਿਸਤਰਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਣ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

* ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਗਦੇ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਾਸਾਨਾ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
* ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਾਗ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ
* ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਸਾਨੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਬਿਸਤਰਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
* ਬਿਸਤਰਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਰੀਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਬਿਸਤਰਾ ਗਿੱਲਾ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਬਿਸਤਰਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਗੇ
* ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿਕਾਰ (ਏ ਡੀ ਐਚ ਡੀ) ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਸਤਰਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ, ਬਿਸਤਰਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਬਿਸਤਰਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਬਿਸਤਰਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦਾ [ਰੌਇਲ ਚਿਲਡਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਬਿਸਤਰਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ](https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Bedwetting/) <https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/Bedwetting/> ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

|  |
| --- |
| ਇਸ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ Maternal and Child Health and Parenting  <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**978-1-76069-347-3**(pdf/online/MS word)**  Better Health Channel <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। |