

|  |
| --- |
| ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਪਨ ਵਾਸਤੇ  ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣਾ |
| ਤੱਥਸ਼ੀਟ 4: ਨੀਂਦ ਦੇ ਖਾਸ ਵਿਵਹਾਰ: ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ 1-2 ਸਾਲ  (ਪੰਜਾਬੀ) |

# ਸੰਖੇਪ

* ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 10 - 14 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਇਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਝਪਕੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
* ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਉਹ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਡਰਦੇ ਹੋਣ।
* 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ, ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧੀਆ ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਚਾਨਕ ਉਹ ਸੌਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਰਜ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

# ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ

ਲੱਗਭੱਗ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਉੱਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।

12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੋ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 10 - 14 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਇਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਝਪਕੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹਰ ਕੰਮ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਸੋ ਬਹੁਤੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਇੱਥੇ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਿਕ ਡਾਕਟਰ, Maternal and Child Health ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਜਾਂ Maternal and Child Health ਲਾਈਨ ਨੂੰ 13 22 29 ਉਪਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਲੈਆਂ

ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਝਪਕੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ ਨੂੰ ਦੋ ਝਪਕੀਆਂ ਤੋਂ ਘਟਾ ਕੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੀ ਇਕ ਲੰਮੀ ਝਪਕੀ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੌਂਵੇਗਾ, ਪਰ ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਠਣਾ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਵਰਚਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਸਹਿਮ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ Better Health Channel ਉਪਰੋਂ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>।

ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਜਾਣ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਹੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਵਰਚਾਉਣਾ

ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਸੁਆਉਣਾ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣਾ ਇਕ ਚਿੰਤਾ ਬਣ ਗਈ ਹੈ।

ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਆਉਣ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਖੜੀਆਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਕਾਰਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ, ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਣ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਕਾਰਮਾਤਮਕ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨੇਮ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵੱਡਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦੱਸ ਸਕੇ ਕਿ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਨੇਰੇ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਣੀਆਂ ਪਛਾਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਸਕਰੀਨ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਸੌਣ ਦਾ ਨੇਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵ੍ਹਾਉਣਾ, ਕਿਤਾਬ, ਗੀਤ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰਾ, ਵਰਚਾਉਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਠਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਨੀਂਦ ਦਾ ਘਟਣਾ

18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ, ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧੀਆ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਅਚਾਨਕ ਸੌਣ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਨੂੰ **ਨੀਂਦ ਦਾ ਘਟਣਾ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਦਾ ਘਟਣਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਰਜ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪੜਾਵਾਂ ਉਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਾਰਕਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

* ਦੰਦ ਕੱਢਣਾ
* ਨੇਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
* ਬਿਮਾਰੀ
* ਸਫ਼ਰ
* ਤਣਾਅ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਨੀਂਦ ਦਾ ਘਟਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦੇ ਨੇਮਾਂ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖੋ। ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇ ਵਰਚਾਓ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਦਿਓ, ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਰਹੋ ਕਿ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸੌਣ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

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

* ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਨਾਉਣਾ - ਇਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ
* **ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ** ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ
* ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ **ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੇਮਾਂ** ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ
* **ਮੰਜੀ ਤੋਂ ਮੰਜੇ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲੀ** - ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੰਜੀ ਤੋਂ ਮੰਜੇ ਤੇ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨਾ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮੰਜੀ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚਲੀ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ, Better Health Channel <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> ਤੋਂ 'ਤੱਥਸ਼ੀਟ 9: ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ: 1-3 ਸਾਲ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ' ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

|  |
| --- |
| 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** 978-1-76069-345-9**(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। |