

|  |
| --- |
| ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਪਨ ਵਾਸਤੇ  ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣਾ |
| ਤੱਥਸ਼ੀਟ 9: ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ: ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ 1-3 ਸਾਲ  (ਪੰਜਾਬੀ) |

# ਸੰਖੇਪ

* ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ, ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਕੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਕਾਰਮਾਤਮਕ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।
* ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਸਿੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਉਪਰ ਸੌਣ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕੋ।
* ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਇਕ ਇਸ਼ਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਨਵ੍ਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਹਨੇਰੇ ਵਾਲਾ ਸ਼ਾਂਤ ਕਮਰਾ।
* ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੇਮ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤੀਦਾਇਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

# ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ

ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ, ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਂਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਣਾ ਲੋੜਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਡਰ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਕੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਕਾਰਮਾਤਮਕ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ [Raising Children ਵੈਬਸਾਈਟ](https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/connecting-with-your-toddler) ਉਪਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ <https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/connecting-with-your-toddler>

## ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰੇ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ, ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਉਪਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1-3 ਸਾਲ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਵੇਰ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਝਪਕੀ ਨਹੀਂ ਲਈ।

ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

* ਅਨਾੜੀਪਣ
* ਚਿੰਬੜਨਾ
* ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋਣਾ
* ਚੀਖਣਾ ਜਾਂ ਰੋਣਾ
* ਧਿਆਨ ਵਾਸਤੇ ਮੰਗਾਂ
* ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਤੋਂ ਉਕਤਾਅ ਜਾਣਾ
* ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਲਣਾ
* ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕਰਨਾ।

# ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਹੀ ਨੇਮ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ

ਨੇਮ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਇਕ ਇਸ਼ਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਹਨੇਰੇ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਣੀਆਂ ਪਛਾਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ।

ਕੁਝ ਨੇਮਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਬੁਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਗਲ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਚੁੱਕੀ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸੌਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਲ ਨਾਲ ਲਾਈ ਜਾਂ ਚੁੱਕੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇਮ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ

ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨੀਂਦ ਦਾ ਵਧੀਆ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

* ਹਨੇਰੇ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਣ
* ਰਾਤ ਨੂੰ ਨਵ੍ਹਾਉਣਾ
* ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ
* ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਘਟਾਈ ਹੋਈ ਉਤੇਜਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕਰੀਨ ਸਮਾਂ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਅਤੇ ਰੌਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ।
* ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਰਮ ਖਿਡਾਉਣੇ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕੰਬਲ।
* ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੇਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੌਂਦਾ ਹੈ।

## ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦੇ ਨੇਮ

ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦੇ ਨੇਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਹੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਆਉਣ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਖੜੀਆਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਨੇਮ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਨੀਂਦ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

* ਨੇਮ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖਣਾ - 30 ਤੋਂ 45 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ
* ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਰਤਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਵ੍ਹਾਉਣਾ, ਮਾਲਸ਼, ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਜਾਂ ਲੋਰੀਆਂ ਗਾਉਣੀਆਂ।
* ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਾਲਾ, ਚੁੱਪਚਾਪ, ਹਨੇਰੇ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਨਿੱਘਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।

ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸੌਣ-ਜਾਗਣ ਦੀ ਇਕ ਵਧੀਆ ਲੈਅ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਝਪਕੀਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋ।

## ਲਚਕਤਾ ਵਾਲੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਨਮੂਨੇ

ਖੋਜ ਵਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਦਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਨੇਮ ਰੱਖਣਾ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ।

**ਲਚਕਤਾ ਵਾਲੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਨਮੂਨੇ** ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦਾ ਨੇਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਹੀ ਨਮੂਨੇ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

* ਦਿਨ ਵੇਲੇ **ਖੇਡਣ** ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
  + ਡਰਾਇੰਗ
  + ਪੜ੍ਹਨਾ
  + ਗਾਣਾ ਗਾਉਣਾ
  + ਨੱਚਣਾ
  + ਖੇਡਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਪੈਰ ਮਾਰਨਾ
  + ਦੌੜਨਾ ਜਾਂ ਤੁਰਨਾ
  + ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ
  + ਉਪਰ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨੀਆਂ।
* ਪਹਿਲੇ **ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ** ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੰਜੇ ਉਪਰ ਪਾ ਦਿਓ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਪਰ ਹਾਲੇ ਜਾਗਦੇ ਹੋਣ।

**ਲਚਕਤਾ ਵਾਲੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਨਮੂਨੇ** ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹਨ ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖੇਡਣਾ ਘਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਮੱਧਮ ਚਾਨਣ ਵਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਫਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝੇ।

ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨੇਮ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਉਚਿੱਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੋ ਕਿ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਹੀ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗੀ।

## ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣਾ

ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੁਆਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

* ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਢੱਕੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਟੋਪੀ ਪਾ ਕੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
* ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹੇ।
* ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਜੀ ਵਿੱਚ ਸੁਆਓ।
* ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸੌਣ ਦਾ ਸਾਰਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੰਜੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਪਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ।
* ਸੌਣ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਸਿਰਹਾਣਾ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਸਾਲ ਦਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

## ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੰਜੀ ਤੋਂ ਮੰਜੇ ਉੱਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ 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। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 2 ਅਤੇ 3 ½ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਲਦੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਘਰ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਪਲੱਗਾਂ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਠਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ Red Nose ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉਪਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, [ਮੰਜੀ ਤੋਂ ਮੰਜੇ ਤੇ ਜਾਣਾ](https://rednose.org.au/resources/education) <https://rednose.org.au/resources/education>

|  |
| --- |
| 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** 978-1-76069-350-3**(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। ਇਸ 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। |