

|  |
| --- |
| ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਪਨ ਵਾਸਤੇ  ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣਾ |
| ਤੱਥਸ਼ੀਟ 5: ਨੀਂਦ ਦੇ ਖਾਸ ਵਿਵਹਾਰ: ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ 2-3 ਸਾਲ  (ਪੰਜਾਬੀ) |

# ਸੰਖੇਪ

* 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।
* ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 12 - 13 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਝਪਕੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
* 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 2-3½ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਲੱਗਭੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਲਦੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

# ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ

ਦੋ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 12 - 13 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਈ ਸਾਰੇ ਬਦਲਾਵ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

* ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਝਪਕੀਆਂ ਦਾ ਘਟਣਾ
* ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੌਣਾ
* ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗ ਪੈਣ ਦਾ ਅਕਸਰ ਘਟਣਾ।

## ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਲੈਆਂ

ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਝਪਕੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਰਚਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਜਾਣ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਵਰਚਾਉਣਾ

ਆਪਣੇ 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।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨੇਮ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ 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 ਸਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

* **ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ** ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ
* ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ **ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੇਮਾਂ** ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ
* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਹਿਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਂ ਕੇ ਆਪਣੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨੂੰ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਇਸ਼ਾਰੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣਾ - **ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ**
* 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 ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਕਰਨਾ**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਣ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਉਪਰ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਸੌਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ਼ ਦੱਸ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਅਪਨਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ 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।

ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚਲੀ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ, [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ 9: ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ: 1-3 ਸਾਲ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀ 'ਤੱਥਸ਼ੀਟ 12: ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ: 1-3 ਸਾਲ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

## ਮੰਜੀ ਤੋਂ ਮੰਜੇ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲੀ

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। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਪਲੱਗ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੱਤਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਉਹ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

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/article/transitioning-from-a-cot-to-bed) <https://rednose.org.au/article/transitioning-from-a-cot-to-bed>

ਮੰਜੀ ਤੋਂ ਮੰਜੇ ਉਪਰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਨਵੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਪੜਾਵ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘ ਸਕਦੇ ਹਨ।

|  |
| --- |
| ਇਸ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ [Maternal and Child Health and Early Parenting](mailto:Maternal%20and%20Child%20Health%20and%20Early%20Parenting) <MCH@health.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** 978-1-76069-346-6**(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 ਸੰਬੰਧੀ ਉਚਿੱਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਦੀ ਪੂਰੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨੂੰ [MCH Service webpage](https://www.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/maternal-and-child-health-service) <https://www.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/maternal-and-child-health-service> ਉਪਰੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। |