

|  |
| --- |
| ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਪਨ ਵਾਸਤੇ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣਾ |
| ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ 3: ਨੀਂਦ ਦੇ ਖਾਸ ਵਿਵਹਾਰ: ਬੱਚੇ 6-12 ਮਹੀਨੇ |

# ਸੰਖੇਪ

* 6 - 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਿਨ ਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਫਰਕ ਜਾਨਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਉੱਠਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ।
* ਇਸ ਪੜ੍ਹਾਅ ਉਪਰ, ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ 10 - 14 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਤਾਂ 6 - 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਉਹ ਹੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।
* ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੋ ਵਾਰੀ ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਲਈ ਸੌਂ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

# ਨੀਂਦ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ

ਲੱਗਭੱਗ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੋਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਹ ਦਿਨ ਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਫਰਕ ਪਛਾਨਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਚਣਾ ਅਤੇ ਆਪੇ ਵਾਪਸ ਸੌਂ ਜਾਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਉੱਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਉੱਠਣਗੇ।

ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ 10 - 14 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।

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

## ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਲੈਆਂ

ਛੇ ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸੌਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਵਾਸਤੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੌਣਾ ਹਾਲੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੌਂ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਵਿਛੋੜਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਤਾਂ 6 - 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਂਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ **ਵਿਅਕਤੀ ਸਥਿਰਤਾ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰਾ ਛੱਡ ਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਰੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਰੋਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਛੋੜੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ [ਬੈਟਰ ਹੈਲਥ ਚੈਨਲ](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) ਉਪਰੋਂ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>।

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲੱਗਿਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਵਰਚਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਛੇ ਤੋਂ 12-ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਠਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੰਜੀ ਉਪਰ ਪਾਉਣਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਥੱਕੇ ਹੋਣ, ਪਰ ਹਾਲੇ ਜਾਗਦੇ ਹੋਣ
* **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**
* ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਣਾ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ - **ਬਾਹਰ ਡੇਰਾ ਲਾਉਣਾ**
* ਵਰਚਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਚੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਆਰਾਮ ਵਾਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨਾ – [**ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਚਾਉਣਾ**](https://urldefense.com/v3/__http%3A/raisingchildren.net.au/responsivesettling__;!!C5rN6bSF!HHU8PIzuJ2-xQmw3f354pcMlXD7qs0DF9df6ZjTOKjF5Fec973JZaech8nughDZm01U5XxwIPRM9qI3ljTvQnrrHstT9USWOFo5QBjrk920$)

<https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/settling-routines/responsive-settling-at-6-18-months-reducing-settling-help?utm\_source=promo&utm\_medium=factsheet&utm\_campaign=MCH>

ਕੁਝ ਵੱਖਰੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓਗੇ।

ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਰਣਨੀਤੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚਲੀ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ, [ਬੈਟਰ ਹੈਲਥ ਚੈਨਲ](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> ਤੋਂ ਤੱਥਸ਼ੀਟ 8: ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ: 6-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ' ਅਤੇ 'ਤੱਥਸ਼ੀਟ 11: ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ: 6-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ' ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

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 ਹੈ।

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

|  |
| --- |
| ਇਸ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਟਰਨਲ ਐਂਡ ਚਾਈਲਡ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ <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। [ਬੈਟਰ ਹੈਲਥ ਚੈਨਲ](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <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। |