

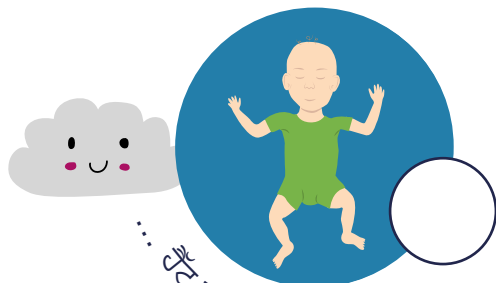
ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ



ਮੈਂ ਆਪਣਾ...



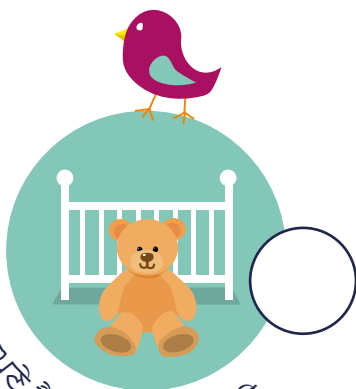
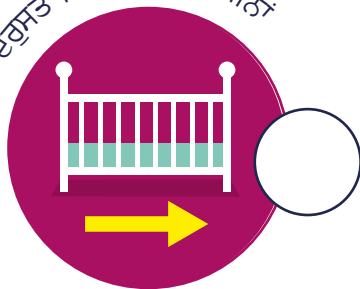
...ਬਸਿਤਰ ਨੂੰ



...ਟੈਂ ਜਾਂ ਸਕਿਹਾਣਾ ਨਾਲ



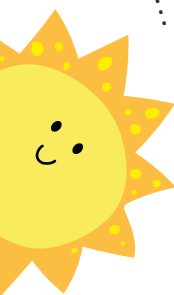
...ਦਰਸਤ ਜਾਂ ਲੇਬਲ ਕੀਤੇ ਬਨਿ:



...ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਬਸਿਤਰੇ ਦੇ ਰੱਖ ਕੇ



...ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ





ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨਵਜਾਤ ਸੰਭਾਲ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਜਿਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵਜਾਤ ਸੰਭਾਲ ਯੂਨਿਟ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਬਾਲ ਮੌਤ ਸਿੰਡਰੋਮ (SIDS) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਠ ਦੇ ਬਲ ਸੌਣਾ

ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਬੌਤੀ ਟੈਪਰੇਚਰ ਸਹੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਾਠ ਦੇ ਬਲ ਸੌਣ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਲਪੇਟੇ ਜਾਣ। ਇਹ ਇਸਲਈ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਚਹਿਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖ ਸਕੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਦੇ ਚਹਿਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਢੱਕ ਸਕੇ।

ਮੇਰੇ ਬਸਿਤਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਰੱਖੋ

“ਠੋੜੀ-ਤੇ-ਛਾਤੀ” ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਸਤਹ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਠੋੜੀ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਸਿਤਰੇ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਬੁਕਾਉਣ ਨਾਲ ਰਿਫਲਕਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾਅਵੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਨਵਜਾਤ ਸੰਭਾਲ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਸਿਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੋਢੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੁੜਵਾਂ ਜਾਂ ਤਿਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੌਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ, ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਦ ਲੋਰੀ ਟਰੱਸਟ (The Lullaby Trust) ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦੇਖੋ। ➔



ਮੇਰੀ ਟੋਪੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੱਪੜਾ ਲਪੇਟਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨਵਜਮੇ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਬਸਿਤਰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ (ਖਡਿੱਟੇ ਅਤੇ ਪਾਲ੍ਹਣੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਹਟਾਓ)

ਕੰਬਲਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਨੱਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਨ। ਕੰਬਲਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਨੱਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਫਲੀਆਂ, ਪਾਲ੍ਹਣੇ, ਸਰਿਹਾਣੇ, ਬੂਲੇ ਅਤੇ ਬਸਿਤਰੇ ਦੇ ਬੰਦਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਮੇਰੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਬਸਿਤਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਾਸਿ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਸਿਤਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਾਸਿ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਉਸਨੂੰ ਕਸਿ ਵੀ ਚਾਦਰ ਹੇਠਲੀਆਂ ਖਸਿਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਹਿਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੌਰੀ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗੀਤ ਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇੰਨ੍ਹੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨਪਸੰਦ ਪੌਪ ਗੀਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਲੋਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਸਾਗ ਦੇ ਰੇਨਬੋ

Red and yellow and pink and green
Purple and orange and blue
I can sing a rainbow
Sing a rainbow
Sing a rainbow too

