

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਦਿਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਰਾਤ। ਨੀਂਦ ਦੇ ਕੁਝ ਅਭਿਆਸ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੈਂਡਲੈੱਟ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਤਾਕਿ ਹਰ ਨੀਂਦ ਇੱਕ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਹੋਵੇ।

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਆਏ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤ ਵੇਖੋ।

ਹਰ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਬਣਾਓ

ਸੌਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਨੀਂਦ ਲਈ ਸੌਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਰੱਖੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਝਪਕੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦਾ।

ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਗੱਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਬੰਪਰ ਪੈਡ, ਸਿਰਗਾਏ, ਭਾਰੀ ਕੰਬਲ, ਕਮਫਰਟਰ ਰਜਾਈਆਂ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਗੱਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਇੱਕ ਕਰਿੱਬ ਜਾਂ ਬੈਸੀਨੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਕਰਿੱਬ, ਪੰਝੂੜਾ ਜਾਂ ਬੈਸੀਨੈਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨੀਂਦ ਦੀ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਤਹ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਤਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਵੇਖੋ <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/safe-sleep/cribs-cradles-bassinets.html>।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ

ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਹੈ - ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓਗੇ ਉਨ੍ਹੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਾ ਹੋਵੋਗੀ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ।

ਆਪਣਾ ਕਮਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ

ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਸੌਣ ਦੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਸੌਣ ਦਿਓ।

ਧੂਆਂ (ਸਿਗਰਟ) ਰਹਿਤ ਰਹੋ

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੌਤ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਛੱਡਣਾ ਐੱਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਧੂਆਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣਾ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਨਾਬਿਸ, ਵੇਪਿੰਗ ਅਤੇ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.quitnow.ca ਵੇਖੋ।

ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

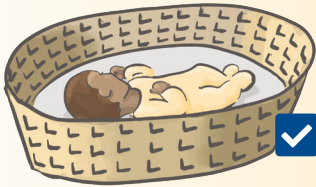
- ਸਡਨ ਇੰਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (SIDS) ਕਿਸੇ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਅਣਿਆਈ ਬਾਲ ਮੌਤ ਹੈ।
- ਐਕਸੀਡੈਂਟਲ ਡੈਥ ਪਲੰਘ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਭਾਰ ਲੇਟਿਆ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੋਲ ਹੋਣ ਦੇ ਪਰਿਣਾਮ ਵਜੋਂ ਸਾਹ ਘੁਟਣਾ ਹੈ।



ਵਿਕਲਪਿਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਵਿਕਲਪਿਕ ਸਤਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਸਥਿਰ, ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਤਹ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ, ਕੀਟ-ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਿਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਟਰਿੱਪ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੈਡਿੰਗ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਗੱਤੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਤਲ ਤੋਂ ਟੇਪ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਕੰਬਲ ਇੱਕ ਗੱਤੇ ਦੀ ਤਰਾਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੇਕਰੀ



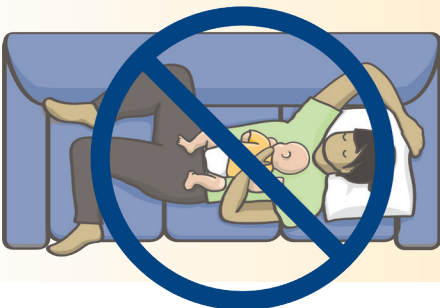
ਡੱਬਾ ਜਾਂ ਕਾਰਟਨ



ਵਾਸਟੱਬ



ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਦਰਾਜ਼



ਸ਼ਰਾਬ/ਨਸ਼ਾ ਰਹਿਤ ਰਹੋ

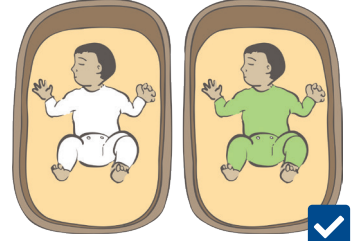
ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੰਦਰਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪੱਕਾ ਸੁਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਲੰਘ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਪੱਕੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਇਹ ਜੋਖਮ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਰੋਲ ਕਰੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾਇਆ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸੁਚੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਲਈ ਇਕ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਸਮੇਤ) ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। 1-800-663-1441 (ਬੀਸੀ ਵਿਚ ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ) ਜਾਂ 604-660-9382 (ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿਚ) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ, ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



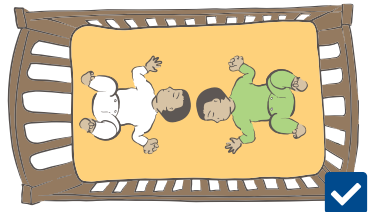
ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਰੱਖੋ

ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਤਲੇ, ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਕੰਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਨਾ ਲਗੇ। ਜੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਲੀਪ ਸੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਧੂ ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਟੋਪੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਲਪੇਟਣ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਲਪੇਟਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਜੋਖਮ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾ ਲਪੇਟਣਾ ਉਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਕੱਸ ਕੇ ਲਪੇਟਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਨਮੂਨੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਪੇਟਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ SIDS ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਪੇਟੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਵਲ ਵੀ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਰੋਲਓਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਜਾਣ ਵਿਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਪੇਟਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ:

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਰਫ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਲਪੇਟੋ - ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਖੁਲੇ ਹੋਣ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੱਸ ਕੇ ਜਾਂ ਢਿੱਲਾ ਨਾ ਲਪੇਟੋ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 2 ਉਂਗਲੀਆਂ ਫਿੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਹਿਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਲਕੇ ਸੂਤੀ ਕੰਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- 2-3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਪੇਟਣਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੋਖਮ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕੀ ਬਾਲਗ ਪਲੰਘ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਪਲੰਘ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਸਿਰਰਾਏ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਜਾਂ ਫਸਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਪਲੰਘ 'ਤੇ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਉੱਚੇ ਪਲੰਘ ਤੇ ਸੌਣਾ ਵੀ ਡਿੰਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ, ਕੈਰੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਸਟਰੋਲਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰ ਸੀਟ ਤੇ ਸੁੱਤਿਆ ਛੱਡਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਸੌਣ ਦੀ ਸਤਹ ਤੇ ਰੱਖੋ - ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਿਰਫ ਝਪਕੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਕੈਰੀਅਰਾਂ ਜਾਂ ਸਟਰੋਲਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਛੱਡਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੀ ਸੋਢੇ, ਰਿਕਲਾਈਨਰ ਜਾਂ ਕਾਊਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੋਢੇ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਸੌਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ - ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖਿਸਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਬੈਸੀਨੈਟ ਜਾਂ ਕਰਿੱਬ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਰੱਖੋ।

ਪਲੰਘ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪਲੰਘ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਜੋਖਮ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੌਣ ਦੀ ਸਤਾ 'ਤੇ ਹੈ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪਲੰਘ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਲੰਘ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਾ ਬਣਾਈ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪਲੰਘ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪਲੰਘ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ।

ਪਲੰਘ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ:
ਪਲੰਘ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਉਹੀ ਸੌਣ ਦੀ ਸਤਹ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ...	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
<p>1. ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੂਰੀ ਟਰਮ (37-40 ਹਫ਼ਤੇ) ਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਜਨ ਜਨਮ ਵੇਲੇ 2.5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 5.5 ਪੌਂਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੀ? ਪ੍ਰੀਮੈਚਿਊਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੌਤ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਬੱਚਾ ਵੀ ਪਲੰਘ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p>		
<p>2. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਰਹਿਤ ਸੀ? ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੌਤ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੱਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਬੱਚਾ ਵੀ ਪਲੰਘ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p>		
<p>3. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਧੂੰਆਂ ਰਹਿਤ ਹੈ? ਸੈਕਿੰਡ-ਹੈਂਡ ਧੂੰਏਂ ਸਮੇਤ, ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੌਤ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਬੱਚਾ ਵੀ ਪਲੰਘ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਵੇਖੋ www.quitnow.ca</p>		
<p>4. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ-ਮੁਕਤ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪੱਕੀ ਨੀਂਦ ਸੁਆ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਪੱਕੀ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਜੋਖਮ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਉੱਤੇ ਰੋਲ ਕਰ ਜਾਓਗੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਮ ਘੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸੁਚੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਲਈ ਇਕ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਰੱਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।</p>		

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਲੰਘ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੋਖਮ ਭਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੌਣ ਦੀ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।

ਪਲੰਘ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਅਕਸਰ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਕੁਝ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਲੰਘ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਸੀ" ("C") ਦੀ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸੌਂਦੇ ਹਨ - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਉੱਪਰ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖਾਂਗ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਾਦਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਸਿਰਾਣੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ "ਸੀ" ("C") ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਸੌਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇਗਾ।



ਹੋਰ ਸਰੋਤ:

ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ 'ਤੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਫੋਨ ਕਾਲ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਲਿਕ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਹੈ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਅਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਰਸ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ:

8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੇਖੋ:

<https://www.healthlinkbc.ca/>

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ:

<https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf>

ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ

ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ (ਐਫਐਨਐਚਏ) (First Nations Health Authority (FNHA)) ਦੁਆਰਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਟੂਲਕਿੱਟ:

<https://www.fnha.ca/WellnessSite/WellnessDocuments/FNHA-Honouring-Our-Babies-Summary.pdf>

ਹੈਲਥੀ ਫੈਮਲੀਜ਼ ਬੀਸੀ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਐਨਲਾਈਨ ਸੁਝਾਅ, ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਹੋਰ:

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting>

ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਬਣਾਏ ਗਏ ਵਲੋਂ: ਇਕੱਠੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਸੌਣ (ਖ਼ਾਸਕਰ, ਪਲੰਘ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ) ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ, ਜੇਮਜ਼ ਜੇ ਮੈਕੋਨਾ, ਪੀਐਚ.ਡੀ. ਬਾਇਲੋਜੀਕਲ ਐਂਥਰੋਪੋਲੋਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਮਦਰ-ਬੇਬੀ ਸਲੀਪ ਲੈਬਾਰਟਰੀ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਨੇਟਰੇ ਡੈਮ ਦੁਆਰਾ।



ਚੈੱਕਲਿਸਟ: ਜੇ ਪਲੰਘ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਤਿਰਿਕਤ ਤਰੀਕੇ

- ✓ **ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਸਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।**
ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਸੌਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਵਲ ਘੁੰਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਰਸੀ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਵਲ ਪਾਓ।
- ✓ **ਗੱਦਾ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਹੈ।**
ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਗੱਦਾ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਅਤੇ ਕੰਧਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪਲੰਘ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੱਦੇ ਅਤੇ ਕੰਧਾਂ ਜਾਂ ਬੈਂਡਸਾਈਡ ਟੇਬਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫੱਸ ਨਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਗੱਦਾ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਹੈ (ਕੋਈ ਵਾਟਰਬੈੱਡ, ਸਿਰਹਾਣੇ, ਖੰਭਾਂ ਵਾਲੇ ਗੱਦੇ, ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਗੱਦੇ ਜਾਂ ਢਿਲਕਵੇਂ ਗੱਦੇ ਨਹੀਂ)।
- ✓ **ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਰਹਾਣੇ, ਡੂਵੇ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਕੰਬਲ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹੈ।**
ਸਿਰਹਾਣੇ, ਡੂਵੇ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਕੰਬਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਰਫ ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਦੇ ਸੂਤੀ ਬੇਬੀ ਕੰਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਦੇ ਲੰਬੇ ਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਉਲਝ ਨਾ ਜਾਵੇ।
- ✓ **ਬੱਚਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਹਿਲਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ ਅਤੇ ਲਪੇਟਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ।**
ਬੱਚਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਹਿਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲਪੇਟਣਾ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਪੇਟੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਵਲ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਰੋਲਓਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ✓ **ਬੱਚਾ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੌਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਲੰਘ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਸੌਂਦਾ ਹੈ।**
ਜੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਬਾਲਗ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੌਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਲੰਘ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਸੌਂਦਾ ਹੈ। ਦੋਵਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਪਲੰਘ 'ਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ✓ **ਸੌਣ ਦੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਹੀ ਹੈ (ਹਨ)।**
ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰਨ।
- ✓ **ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਪਲੰਘ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡਿਆ ਜਾਵੇ।**
ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਪਲੰਘ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ।

