

# ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ

ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:



✓ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲਿਟਾਓ



✓ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੂਆਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ



✓ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ, ਵੱਖਰੇ ਪਾਲਣੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੇਕਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ



✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਓਣਾ



✓ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਸਮਤਲ, ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਗੱਦਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣ



# ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:



✗ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੋਫਾ ਤੇ ਜਾਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਨਾ ਸੇਵੇ



✗ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਡਰੱਗਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਸੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸੇ ਬਿਸਤਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸੁਲਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ



✗ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ  
✗ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿਰਰਾ ਜਾਂ ਸਿਰ ਨਾ ਢੱਕੋ ਜਾਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਨੀਂਦਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ

ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿਨਡ੍ਰੋਮ (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS) ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਦੇ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਚਾਣਕ ਆਤੇ ਅਣਉਮੀਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਜੇ ਤਕ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ SIDS ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ, ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਕੇ ਇਸਦੇ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਾਰੀ ਹਦ ਤਕ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਇਜ਼ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਈਮੇਲ: [info@lullabytrust.org.uk](mailto:info@lullabytrust.org.uk)

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0808 802 686 9

ਵੈਬਸਾਈਟ: [www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)