

# ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

## ਅਫਸੋਸ ਕਿ ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਸਮੇਂ ਇਹ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਠੀਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜੋਖਮ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਪਾਓ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਮੰਜਾ (ਕੋਟ) ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਟਰੇਲਿਆਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਗੱਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੋਚ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਜਾਂ ਅਰਾਮ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਨਾ ਸੌਣ ਦਿਓ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ।
- ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਿਆ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਰਜਾਈ (ਡੂਨਾ), ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੰਜੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਟ ਬੰਪਰ, ਗੱਦੇ ਦੀ ਪੈਡਿੰਗ, ਭੇਡਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਫੁੱਸਤਾਂ ਜਾਂ ਨਰਮ ਖਿਡੌਣੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਾਓ ਜਿਹੜੇ ਨਾ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਹੋਣ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ।
- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਚੁੰਘਾਓ।
- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਗਰਟ ਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਾਗੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦਿਓ।
- ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ/ਸਮਝਦੀ ਹੈ।



ਇਹ ਸੌਣ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਸਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਇਥੋਂ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ  
[raisingchildren.net.au/safesleep](http://raisingchildren.net.au/safesleep)