

|  |
| --- |
| ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਪਨ ਵਾਸਤੇ  ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣਾ |
| ਤੱਥਸ਼ੀਟ 11: ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ: ਬੱਚੇ 6-12 ਮਹੀਨੇ |

# ਸੰਖੇਪ

* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਪਰ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈ ਰਿਹਾ, ਤਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
* ਲੱਗਭੱਗ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵੱਡਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੌਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
* ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਚਾਉਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਚਿੱਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ।
* ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਰਣਨੀਤੀ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਮੇਚ ਖਾਂਦੀ ਹੈ।

# ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ

ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂ ਜਾਂ ਵਰਚ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਪਰ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਪਰ ਬੁਰਾ ਅਸਰ **ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ** ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।

'ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ' ਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਫਿਰ ਵੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਾਤਾ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਮਾਤਾ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 13 22 29 ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

**ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ** ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫਤੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨੂੰ ਇਕ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ:

* ਰਾਤ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਜਾਗਦਾ ਹੈ
* ਵਰਚਣ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ
* ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਜਾਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
* ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
* ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਖੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ-ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।

# ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਰੋਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੰਜੀ ਉਪਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਉਪਰ ਲਿਟਾਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ-ਸੰਭਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, [ਬੈਟਰ ਹੈਲਥ ਚੈਨਲ](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> ਤੋਂ 'ਤੱਥਸ਼ੀਟ 14: ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

# ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਆਉਣ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਲੱਗਭੱਗ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵੱਡਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੌਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਠਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਚਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਚਿਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ, ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ (ਤੱਥਸ਼ੀਟ 7 ਜਾਂ 8: ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ [ਬੈਟਰ ਹੈਲਥ ਚੈਨਲ](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) ਉਪਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>) ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਣ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ।

ਨੀਂਦ ਦਾ ਸਹੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਨੇਮ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਖ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਰਣਨੀਤੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮੇਚ ਖਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਹੈ।

ਖੋਜ ਵਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰਣਨੀਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੈ, ਪਰ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਦੂਸਰੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਗੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹੀ ਹੋ।

ਪਰ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮੌਜ਼ੂਦਗੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਰੱਖੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚਲੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਹੈ।

### ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ

* ਸੌਣ ਦੇ ਇੱਕ ਉਚਿੱਤ ਸਮੇਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ।
* ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹੀ ਨੇਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਵ੍ਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨੀ।
* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਮੰਜੀ ਵਿੱਚ ਲਿਟਾ ਦਿਓ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹਾਲੇ ਜਾਗਦੇ ਜਾਂ ਅੱਧ-ਸੁੱਤੇ ਹੋਣ।
* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਥਾਪੜੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਤ ਚੰਗੀ ਰਹੇ ਕਹੋ।
* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਵਾਲੀ ਬੱਤੀ ਜਗਾ ਕੇ ਮੰਜੇ ਜਾਂ ਗੱਦੇ ਉਪਰ ਲੰਮੇ ਪੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਥੇ ਸੁੱਤੇ ਹੋਣ ਦਾ ਵਿਖਾਵਾ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕੇ।
* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘਣਾ ਜਾਂ ਪਾਸਾ ਲੈਣਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹੋ।
* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਛੋਹ ਕੇ ਵਰਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
* ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਲੰਮੇ ਪੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦਾ ਵਿਖਾਵਾ ਕਰੋ।
* ਇਹ ਹਰ ਵਾਰੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਗਦਾ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਝਪਕੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਦੁਹਰਾਓ।
* ਇਸ ਰਣਨੀਤੀ ਨੂੰ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
* ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ ਰਾਤਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਦੀ ਹਲਚਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੋਬਾਰਾ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਰਣਨੀਤੀ ਨੂੰ ਦੋਬਾਰਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ

ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਾਲੀ ਰਣਨੀਤੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੌਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵੀ ਰੋਂਦੇ ਛੱਡਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਰਣਨੀਤੀ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੌਣ ਨਾ ਲੱਗ ਪਵੇ।

### ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਫਲ ਹੋਵੋਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਾਰੀ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ:

* ਸੋਣ ਦੇ ਇਕ ਉਚਿੱਤ ਸਮੇਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ।
* ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹੀ ਨੇਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਵ੍ਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨਾ।
* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੰਜੀ ਉਪਰ ਪਾਉਣਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਥੱਕੇ ਹੋਣ, ਪਰ ਹਾਲੇ ਜਾਗਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਤ ਚੰਗੀ ਰਹੇ ਕਹੋ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਰਾਤਾਂ ਤੱਕ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਉਪਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

* 1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਾਗੇ ਲੰਮੇ ਪੈ ਜਾਓ ਜਾਂ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥਾਪੜੋ ਜਾਂ ਹੱਥ ਫੇਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਫਿਰ ਕਮਰਾ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਓ।
  2. ਮੰਜੀ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਲਾਗੇ ਇਕ ਕੁਰਸੀ ਡਾਹੋ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਛੋਹਣ ਦੇ ਉੱਥੇ ਬੈਠੋ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਂ ਲੈਣ ਦਿਓ।
  3. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਬੈਠਣ ਦੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਬੈਠੋ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਂ ਲੈਣ ਦਿਓ।
  4. ਆਖਰਕਾਰ, ਕੁਰਸੀ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਲਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਗਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਕੀਤੇ ਸਨ।

## ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਚਾਉਣਾ: ਵਰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਚਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। 6-9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਵਰਚਾਉਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਰਤਮਾਨ ਤਰੀਕੇ ਤੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਤੀਬਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਰਚਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਦਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਨਰਮਾਈ ਵਾਲੀ ਪਹੁੰਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਰਚਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਅਗਲੇਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ raisingchildren.net.au 'ਤੇ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

< <https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/settling-routines/responsive-settling-at-6-18-months-reducing-settling-help>>

ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਅਜੇ ਵੀ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਾਂ-ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮਾਂ-ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 13 22 29 ਉਪਰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

|  |
| --- |
| ਇਸ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ [ਮੈਟਰਨਲ ਐਂਡ ਚਾਈਲਡ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ](mailto:MCH@dhhs.vic.gov.au) <MCH@dhhs.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://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health) <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health> ਉਪਰੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। |