



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

ਵਾਧੂ ਸੀਐਚਸੀ ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ, ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ (714) 712-7888 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸੀਐਚਸੀ ਤਤਕਾਲ ਸਖਿਣ ਅਤੇ ਸਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, (888) ਸੀਐਚਐਸ-4-ਕੋਆਈਡੀਐਸ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪੈਡਕਾਸਟ, ਅਤੇ ਸੀਐਚਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.chs-ca.org ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

ਨੀਦ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਆਰਾਮ ਦੇਣ
ਲਈ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ



ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ, ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼
ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਮਿ ਹਸਿਾ ਹੈ। ਫਰਿ
ਵੀ ਮਾਪੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੀਂਦ
ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ
ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ਕਸਿਮਤੀ ਨਾਲ, ਇਸ ਖਰਾਬ
ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕੇ
ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਲੋੜ
ਮੁਤਾਬਿਕ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਸਰੀ ਦਮਿਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਕਿਸ ਲਈ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੀਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਇੱਕ ਨਵਜੰਮੇ ਨਾਲ ਸਡਨ ਇਨਫੈਟ ਡੈਥ ਸਡਿਰੇਮ (ਅਚਾਨਕ ਬਾਲ ਮੌਤ ਸਡਿਰੇਮ) (SIDS) ਬਾਰੇ ਚਤਿਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਰਾਉਣੇ ਸਪਨਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਡਿਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੱਕ, ਸਭ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ਕਸਿਮਤੀ ਨਾਲ, ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਤੇ ਰੂਟੀਨ ਵੱਚਿ ਕੁਝ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਕਰਕੇ, ਨੀਦ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

★ ਨੀਦ ਕਉ ਜਰੂਰੀ ਹੈ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਹੀ ਨੀਦ ਨਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਵਿ ਕੀ:

- ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਕ੍ਰਿਆ ਸਮੇਂ ਵੱਚਿ ਕਮੀ; ਬੱਚੇ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੱਟ ਲਗਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵੱਚਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਣਾ, ਸਕੂਲ ਵੱਚਿ ਘੱਟ ਸਖਿਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ।
- ਚਤ੍ਰਿਚਤ੍ਰਿਪਨ ਅਤੇ ਨਰਿਸਾ ਦਾ ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵੱਚਿ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ।

★ ਪੂਰੀ ਨੀਦ ਲੈਣਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨੀਦ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਮਰ ਦੇ ਹਸਿਬ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਨੀਦ ਲਈ ਨਰਿਦੇਸ਼ ਹੇਠਾਂ ਦਤਿ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਵੱਚਿ ਦਨਿ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੋਨੋਂ ਵੇਲੇਆਂ ਦੀ ਨੀਦ ਸ਼ਾਮਲਿ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ	0-3 ਮਹੀਨੇ	3-6 ਮਹੀਨੇ	6-12 ਮਹੀਨੇ	12-24 ਮਹੀਨੇ	2-4 ਸਾਲ	4-7 ਸਾਲ	7-11 ਸਾਲ
ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਦ:	14-20 ਘੰਟੇ	14-16 ਘੰਟੇ	13-15 ਘੰਟੇ	12-14 ਘੰਟੇ	11-13 ਘੰਟੇ	10-12 ਘੰਟੇ	10 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੰਟੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਦਿਗੀ ਵੱਚਿ ਬਦਲਾਵ ਜਵਿ ਕੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਛੁੱਟੀਆਂ, ਨਵਾਂ ਘਰ ਜਾਂ ਨਵਾਂ ਨਗਿਰਾਨ ਆਦਿ ਨੀਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਬਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੈਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਛੋਤੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਨਯਿਮਤ ਨੀਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਉੱਤੇ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।

★ ਸਡਨ ਇਨਫੈਟ ਡੈਥ ਸਡਿਰੇਮ (SIDS)

SIDS ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਖਿਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਦ ਵੱਚਿ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ SIDS ਦੇ ਕੋਈ ਜਾਣੇ ਹੋਏ ਕਾਰਨ ਨਹੀ ਹਨ, ਪਰ ਮਾਪੇ ਇਸਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਲਈ ਇਹ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸਦੀ ਪਠਿ ਭਾਰ ਸੁਲਾਓ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਸਖਤ ਸਤਹ ਤੇ ਸੁੱਤਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਹਿ ਕਮਰੇ ਵੱਚਿ ਸੁਲਾਓ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਧੂਮਰਪਾਨ ਤੋਂ ਰਹਤਿ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵੱਚਿ ਹੈ।
- ਸੈਂਦੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਬਸਿਤਰ ਦਾ ਫਾਲਤੂ ਸਮਾਨ, ਸਕ੍ਰਾਏ, ਅਤੇ ਖਡਿਏ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਸਫਿਰਸੀ ਟੀਕੇ ਲਗਦੇ ਹਨ।



★ ਨੀਂਦ ਦੀ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਅਮਰੀਕੀ ਅਕੈਡਮੀ ਦੇ ਪੀਡੀਆਟਰਿਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਪਿਆਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਲਾਉਣ ਦੀ ਸਫ਼ਿਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇੱਕੋ ਹੀ ਮੰਜੇ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਤੁਹਾਡੀ ਬਸਤਰ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਪੰਝੂੜਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਜੇ ਲਗਦਾ ਸਹੀ - ਸਲੀਪਰ ਹੈ ਜਾਂ ਮੰਜਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਦਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਇੱਕ ਪੰਝੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੌਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਟਾ ਦਿਓ ਜਿਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਖੜੇ ਕੇ ਉਹ ਉੱਚੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪੰਝੂੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੇਠਾਂ ਡਾੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਪਰਦੇ, ਰੱਸੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਤਰਨਾਕ ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੇ ਜਸਿ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਪੰਝੂੜੇ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮੰਜਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਗੱਦਾ ਸਖਤ ਅਤੇ ਸਮਤਲ ਹੈ। ਚਾਦਰ ਅਤੇ ਕੰਬਲ ਹਲਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮੰਜੇ ਦੇ ਬਾਹਰ, ਗੱਦੇਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਦੀਵਾਰ ਵੱਲ ਡਰਿਫਟ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

★ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕਰਨਾ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਇਕਸਾਰ ਸੌਣ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਸੌਣ ਦਾ ਇੱਕ ਨਸ਼ਿਰਤ ਸਮਾਂ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਰਿ ਉਸੇ ਹੀ ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਹਰ ਰਾਤ ਇਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਂਤ ਹੋ ਕੇ ਸੌਣ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਰੁਟੀਨ 20-30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਤੰਦੁਰਸਤ ਸਨੈਕ ਖਾਣਾ
- ਇੱਕ ਨਾਘਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਲੈਣਾ
- ਪਜਾਮੇ ਪਹਨਿਣਾ
- ਦੰਦ ਮਾਂਜਣਾ
- ਕਤਿਬਾ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਮਲਿ ਕੇ ਗੀਤ ਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ
- ਜੰਫੀਆਂ ਅਤੇ ਚੁੰਮੀ ਲੈ ਕੇ ਗੁੱਡ ਨਾਇਟ ਕਹਾਣੀ



★ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਲਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਲਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਖੋ। ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਜ਼, ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਖੇਡ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸ਼ਾਂਤ, ਸੁਹਾਵਣੀ ਅਤੇ ਸਹੂਲ ਭਰੀ ਹੈ। ਹਲਕਾ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਕਸਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਲਾਂ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਸੁਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਵੀ ਸੌਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬੇਆਰਾਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੌਣ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੀਮਾ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।

★ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਮ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨੀਂਦ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ

ਭੈੜੇ ਸੁਪਨੇ ਉਹ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵੇਖ ਕੇ ਅਕਸਰ ਬੱਚੇ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਾਇਟ ਟੇਰਰ ਹੋਰ ਵੀ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗੂੜੀ ਨੀਂਦ ਸਮੇਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਗਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਨਾਇਟ ਟੇਰਰ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ।

ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨਾ/ ਬੋਲਣਾ ਆਦਿ ਵੀ ਗੂੜੀ ਨੀਂਦ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ।

ਬਸਿਤਰ ਗਲੀ ਕਰਨਾ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਲੈਡਰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਹਾਲੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਸਖਿਲਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨੀਂਦ ਲਈ ਹੱਲ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਜਾਓ। ਉਸਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦਿਓ। ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਉਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਮੰਜਾ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰੋਕੋ। ਕੁਝ ਚਰਿ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੌ ਜਾਵੇਗਾ।

ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਰਖੋ ਤਾਂਕਿ ਬੱਚਾ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਪੌੜੀਆਂ ਦਾ ਰਾਹ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਹ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਟਾ ਦਿਓ ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਡਰਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾ ਜਗਾਉ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਮੰਜੇ ਤੇ ਸੁਲਾਓ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚਾ ਟਾਇਲਟ ਗਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਲਾਂ ਪਾਣੀ ਪਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਮੰਜੇ ਨੂੰ ਗੱਦੇ ਦੇ ਕਵਰ ਲਾ ਕੇ ਬਚਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਇਲਜ਼ਾਮ ਨਾ ਲਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸਜ਼ਾ ਦਿਓ।

ਕੁਝ ਬੱਚੇ (ਕਦੇ ਬੱਚੇ) ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭਰਵੇਂ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਖਿਡਾਉਣੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਬਟਨ ਜਾਂ ਤਾਰਾਂ ਜਹਿ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੀਆਂ ਹਨ।

ਹੋਰ ਸੱਥ ਲਈ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਤਿਬਾ

TUCKING MOMMY IN

Morag Loh, ਵਿਆਖਿਆਕਾਰ Donna Rawlins

CLOSE YOUR EYES

Kate Banks, ਵਿਆਖਿਆਕਾਰ Georg Hallensleben

IN THE MIDDLE OF THE NIGHT

Kathy Henderson & Jennifer Eachus

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕਤਿਬਾ

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

ਮੰਸਥਾਵਾਂ

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

(847) 434-4000 ਜਾਂ www.aap.org