

ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦਾ ਖੇਤਰ ਉਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਮਾਪੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਮਤਲ ਨੀਂਦ ਵਾਲੀ ਸਤਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਪੰਝੂੜੇ* ਵਿੱਚ, ਜੋ ਇੱਕ ਫਿੱਟ ਕੀਤੀ ਚਾਦਰ ਨਾਲ ਢੱਕੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ, ਸੋਫੇ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਦਿਓ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਸਿਗਰਾਏ, ਕੰਬਲ, ਭੇਡਾਂ ਦੀ ਖੱਲ, ਜਾਂ ਪੰਝੂੜੇ ਦੇ ਬੰਪਰ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਨਰਮ ਵਸਤੂਆਂ, ਖਿਡੌਣੇ, ਅਤੇ ਢਿੱਲੇ ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਨਾ ਢੱਕਿਆ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਪਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਨਣ ਯੋਗ ਕੰਬਲ। ਢਿੱਲੇ ਕੰਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਲਪੇਟੋ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਡਾਪਕੀ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਰੱਖੋ।



Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development



*ਕੰਜਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਸੇਫਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨ (CPSC) ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੰਝੂੜੇ, ਬਾਸੀਨੇਟ, ਪੋਰਟੇਬਲ ਪੰਝੂੜੇ ਜਾਂ ਪਲੇ ਯਾਰਡ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੰਝੂੜੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, CPSC ਨਾਲ 1-800-638-2772 ਜਾਂ <http://www.cpsc.gov> 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ

ਅਚਨਚੇਤ ਬਾਲ ਮੌਤ ਸਿੰਡਰੋਮ (SIDS) ਅਤੇ ਬਾਲ ਮੌਤ ਦੇ ਹੋਰ ਨੀਂਦ-ਸਬੰਧਤ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ



SIDS ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਝਪਕੀ ਲੈਣ ਲਈ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲਿਟਾਓ।



ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਮਤਲ ਨੀਂਦ ਵਾਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਪੰਘੂੜੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੱਦਾ*, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫਿੱਟ ਚਾਦਰ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਿਸਤਰਾ ਜਾਂ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।



ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਕਮਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ, ਪਰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਲਈ, ਪਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ।



ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਉੱਪਰ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਰਮ ਵਸਤੂਆਂ, ਖਿਡੌਣੇ, ਪੰਘੂੜੇ ਦੇ ਬੰਪਰ ਜਾਂ ਢਿੱਲੇ ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਰੱਖੋ।

SIDS ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:



ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਤ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।



ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਗਰਟ ਨੋਸ਼ੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਅਤੇ ਭੰਗ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ।



SIDS ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝਪਕੀ ਲੈਣ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿੱਪਲ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੱਘਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।



SIDS ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਗ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸੌ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਉੱਠਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਿਟਾ ਦਿਓ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



ਉਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਜੋ SIDS ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।



SIDS ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਮਾਨੀਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।



ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਢਿੱਡ ਭਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ® ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ: 1-800-505-CRIB (2742) | ਫੈਕਸ: 1-866-760-5947

ਈਮੇਲ: SafetoSleep@mail.nih.gov

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <http://safetosleep.nichd.nih.gov>

ਮੇਲ: 31 ਸੈਂਟਰ ਡਰਾਈਵ, 31/2A32, ਬੈਥੇਸਡਾ, MD 20892-2425

ਫੈਡਰਲ ਰੀਲੇਅ ਸਰਵਿਸ: 7-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰੋ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ © ਯੂ.ਐੱਸ. ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ
ਐਂਡ ਹਿਊਮਨ ਸਰਵਿਸੇਜ਼ ਦਾ ਰਜਿਸਟਰਡ ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ ਹੈ।

* ਕੰਜਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਸੇਫਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨ (CPSC) ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੰਘੂੜੇ, ਬਾਸੀਨੇਟ, ਪੋਰਟੇਬਲ ਪੰਘੂੜੇ ਜਾਂ ਪਲੇ ਯਾਰਡ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੰਘੂੜੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, CPSC ਨਾਲ 1-800-638-2772 ਜਾਂ <http://www.cpsc.gov> 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

NIH ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 18-HD-5759 | ਅਪ੍ਰੈਲ 2018