ਸਹਿ-ਸੌਣਾ

rednose.org.au

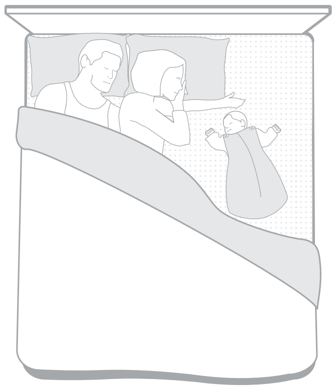
Safe Sleep Advice Hub

ਸਹਿ-ਸੌਣਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੌਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਹੈ। ਰੈੱਡ ਨੋਜ਼ ਸਹਿ-ਸੌਣਾ (ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ) ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ; ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁੱਝ ਮਾਪੇ ਸਹਿ-ਸੌਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਹਿ-ਸੌਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿ-ਸੌਣ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੱਝ ਹਾਲਾਤ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿ-ਸੌਣਾ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੌਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਪਾਓ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਲਈ ਖ਼ਾਲੀ ਸੌਣ ਯੋਗ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਓ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੰਗਾ ਰਹੇ
- ਲੰਬੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹੋ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਚੁੰਘਣੀ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਗਹਿਣੇ ਹਟਾ ਦਿਓ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਗੱਦਾ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਸਮਤਲ ਹੈ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਸਤਰੇ ਅਤੇ ਚਾਦਰਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਪਾਓ - ਕਦੇ ਵੀ ਦੋ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਪਾਓ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚਾ ਬੈੱਡ ਤੋਂ ਡਿੱਗ ਨਾ ਸਕੇ



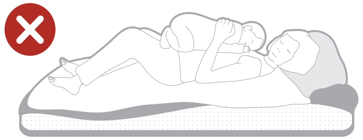
- ਬੈੱਡ ਨੂੰ ਕੰਧ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਟਾਓ - ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਾ ਬਿਸਤਰੇ ਅਤੇ ਕੰਧ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਾ ਫ਼ਸ ਸਕੇ
- ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੁੱਡ (ਸਿਰ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ) ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ - ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਪੇਟੇ ਜਾਂ ਸਵਾਡੇਲ (ਇੱਕ ਨਰਮ ਕੱਪੜਾ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਲਪੇਟਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨਾ ਕਰੋ।

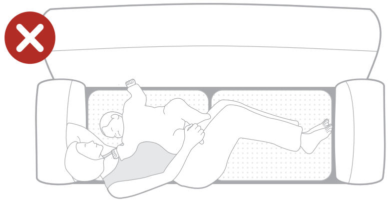
ਸਹਿ-ਸੌਣਾ ਕਦੋਂ **ਨਹੀਂ** ਕਰਨਾ ਹੈ

ਕੁੱਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਹਿ-ਸੌਣਾ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋ
- ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਸੁਚੇਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਗਰਭਕਾਲੀ ਉਮਰ ਲਈ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਹਿ-ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਹੁਤ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ





ਰੈੱਡ ਨੋਜ਼ ਉਸ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਸਲਾਹ ਹੱਬ
ਰੈੱਡ ਨੋਜ਼ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਸਲਾਹ ਹੱਬ (Red Nose Safe Sleep Advice Hub)
1300 998 698 (AEST/AEDT ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

red nose saving little lives

© 2020, 2022 Red Nose Limited. ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।
ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: education@rednose.org.au