ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ

ਬਾਲਕ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੁਵਾਉਣਾ ਹੈ।

0-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ

red nose
saving little lives

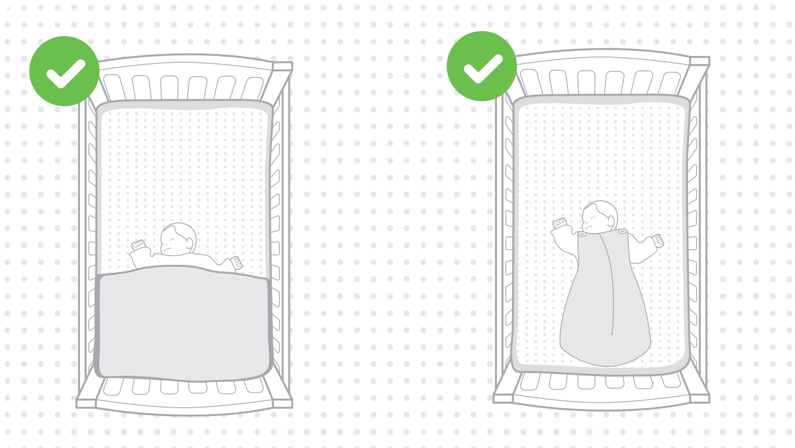
0-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, **ਰੈੱਡ ਨੋਜ਼** ਬਾਲਕ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਛੇ ਮੁੱਖ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

1 ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਪਾਓ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਸੌਣ ਲਈ ਪਾਉਣ ਨਾਲ **ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟ-ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰਿਫਲੈਕਸ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।** ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਸੌਣ ਨਾਲ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2 ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੰਗਾ ਰੱਖੋ।

ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਸਿਰ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, **ਇਸ ਲਈ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਨੰਗਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਓਵਰਹੀਟਿੰਗ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।** ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਹ ਨਾਲੀ **ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ** ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।



3 ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ।

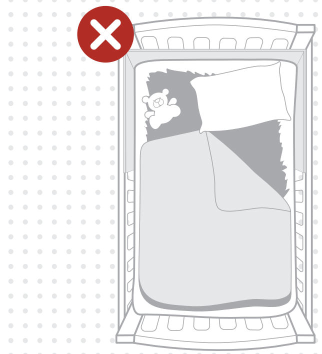
ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, **ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਾ ਸੌਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ।**

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਲਈ **13 78 48 'ਤੇ Quitline** ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਕੋਈ ਵੀ ਨਰਮ ਸਤਹ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨਹੀਂ

ਪੰਘੂੜੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਰਮ ਵਸਤੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।



- ✗ **ਰਜਾਈਆਂ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੰਬਲ**
- ✗ **ਸਿਰਹਾਣੇ**
- ✗ **ਪੰਘੂੜੇ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਬੰਪਰ**
- ✗ **ਲੇਲੇ ਦੀ ਉੱਨ (ਲੈਂਬ ਦੀ ਵੂਲ)**
- ✗ **ਟੈਡੀ ਵਰਗੇ ਨਰਮ ਖਿਡੌਣੇ**

4 ਰਾਤ ਅਤੇ ਦਿਨ ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ।

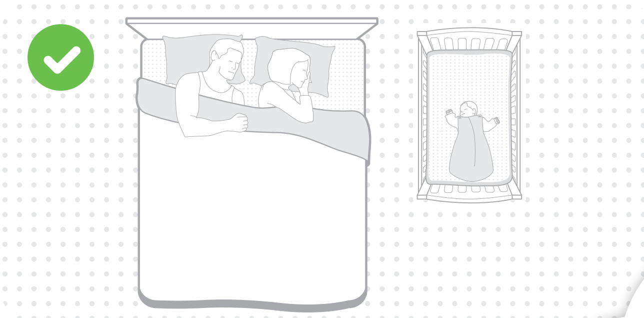
ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੌਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਹੈ, ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੱਦੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲਿਟਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਬੈਸੀਨਟ ਜਾਂ ਪੰਘੂੜੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- **ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੰਘੂੜਾ**
  ਹਲਕੀਆ ਬਿਸਤਰੇ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ, ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਦੱਬੀਆ ਹੋਈਆ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ।
- **ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੱਦਾ**
  ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੰਘੂੜੇ ਲਈ ਸਖ਼ਤ, ਸਮਤਲ, ਸਹੀ ਆਕਾਰ, ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਸਟੈਂਡਰਡ (AS/NZS 8811.1:2013) ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਿਸਤਰਾ**
  ਹਲਕੀਆ ਬਿਸਤਰੇ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ, ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਦੱਬੀਆ ਹੋਈਆ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ।
- **ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਬੈਗ**
  ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੁਆਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਵੇ, ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਸਿਰ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

5 ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵਾਓ *

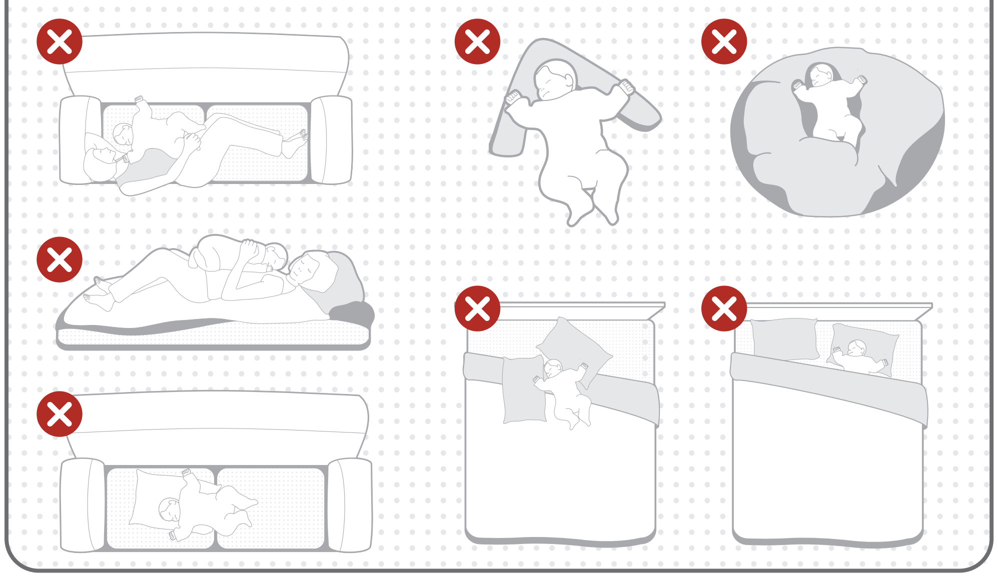
ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ **ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੌਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ ਹੈ,** ਉਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।



6 ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਬਾਲਕ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ



*ਸਹਿ-ਸੌਣ ਬਾਰੇ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ: rednose.org.au/cosleeping
** ਬੈਸੀਨੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: redno.se/bassinetsinfo

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

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

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

rednose.org.au

Safe Sleep Advice Hub

red nose
saving little lives