ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੈਪਿੰਗ (ਲਪੇਟਣਾ)

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਪੇਟਣ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

Safe Sleep Advice Hub

rednose.org.au

red nose saving little lives

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਪੇਟਣ ਦੇ ਲਾਭ

- ਲਪੇਟਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਲਪੇਟਣ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ‘ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ, ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਲਪੇਟਣ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਜਾਗਣ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਲਪੇਟਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

! ਚੇਤਾਵਨੀ

ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਸੌਣਾ ਬਚਪਨ (SUDI) ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਅਣਕਿਆਸੀ ਮੌਤ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਸੌਣ ਲਈ ਪਾਉਣਾ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਕੇ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਪੇਟਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ ‘ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਲਗਭਗ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸਟਾਰਟਲ ਰਿਫਲੈਕਸ ਅਲੋਪ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਆਖਰ ‘ਤੇ ਲਪੇਟੇ ਜਾਣ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲਪੇਟਣ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਲਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ 3-4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉਦੋਂ ਲਪੇਟਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲਪੇਟਣਾ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੋ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਪਲਟ ਗਿਆ ਹੈ, ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਸੌਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਲਪੇਟਣਾ ਹੈ

1 ਲਪੇਟਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਤੱਕ ਰੱਖ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ (ਖੱਬੇ ਜਾਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ) ਪਾਓ।

2 ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਉੱਪਰ ਮੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਲਪੇਟਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਾਂਹ ਉੱਪਰੋਂ ਦੀ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਦੱਬੋ।

3 ਲਪੇਟਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰੋਂ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਬ ਦਿਓ।

4 ਲਪੇਟਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਲਿਆਓ

5 ਲਪੇਟਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਮੋੜ ਦਿਓ।

6 ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਨੰਗਾ ਛੱਡ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਸੌਂਵਾਓ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੈਪਿੰਗ (ਲਪੇਟਣਾ)

- ਲਪੇਟਣ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਲਮਲ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਸੂਤੀ ਚਾਦਰ ਜਾਂ ਰੈਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਬੰਨੀ ਰਗ (ਗਲੀਚੇ) ਅਤੇ ਕੰਬਲ ਲਪੇਟਣ ਲਈ ਇੰਨੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਲਪੇਟਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਲਪੇਟਣ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੰਗ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜੋ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਜੋੜ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਤੰਗ ਲਪੇਟੇ ਜਾਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਲੱਕ ਦੇ ਟੇਢੇ-ਮੇਢੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਪੇਟਣ ਵੇਲੇ ਲੱਕ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਵੱਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਦਿਓ।
- ਲਪੇਟਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਢਿੱਲੇ ਰੱਖਣੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਪੇਟਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੱਪੜੇ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਨਿੱਘੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਨੈਣ ਅਤੇ ਨੈਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਗ੍ਰੋਅ ਸੂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਲਪੇਟਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਲਪੇਟਕੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮੋਰੋ ਜਾਂ ਸਟਾਰਟਲ ਰਿਫਲੈਕਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਪੇਟ ਕੇ, ਪਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ।

! ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਲਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

! ਵੈਲਕਰੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਪ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਡੈਲ ਜਾਂ ਲਪੇਟਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਕਰੋ।

! ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਲਪੇਟੋ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੰਗਾ ਰਹੇ।

! ਚੇਤਾਵਨੀ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਅਣਕਿਆਸੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ

- ✓ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਪਾਓ, ਕਦੇ ਵੀ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਜਾਂ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਨਾ ਪਾਓ
- ✓ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੰਗਾ ਰੱਖੋ
- ✓ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ
- ✓ ਰਾਤ ਅਤੇ ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ
- ✓ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਆਵੋ
- ✓ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ

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

red nose saving little lives