

ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ (ਟਮੀ ਟਾਈਮ)

ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ

red
nose
saving little lives



rednose.org.au

ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ...

- ✓ ਮੇਰੀ ਗਰਦਨ, ਮੋਢੇ, ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹਾਂ
- ✓ ਮੈਂ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੋਣਾਂ ਤੋਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਜੋ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ✓ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਸਿਰ ਨੂੰ ਚਪਟਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕਦਾ ਹੈ

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੇਰਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ...

- ✓ ਜਦੋਂ ਹੀ ਮੈਂ ਜਾਗਦਾ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕਿਆ ਜਾਂ ਭੁੱਖਾ ਨਾ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੰਬਾ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ
- ✓ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਜਾਗਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇ
- ✓ ਮੈਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਮੇਰੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਪਾਵੇ (ਸੁਪਾਈਨ)

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ...

- ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵਾਂ
- ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਮੇਰੇ ਪੇਟ ਭਾਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂ

! ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੌ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਆਸਾਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ... ਚੁੱਕੇ

ਮੋਢੇ ਉੱਪਰ



ਛਾਤੀ 'ਤੇ



ਗੋਦ ਵਿੱਚ



ਬਾਂਹਾਂ ਵਿੱਚ



ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ ਖੇਡਣਾ

- ✓ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਖ਼ਤ ਗੱਦੇ ਜਾਂ ਬਨੀ ਗਲੀਚੇ 'ਤੇ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ
- ✓ ਮੇਰੀਆਂ ਕੱਛਾਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਗੋਲ ਕੀਤਾ ਤੌਲੀਆ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਨੈਪੀ ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਵੇਗੀ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ)
- ✓ ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ 'ਤੇ ਟੋਕ ਲਗਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹੋਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ
- ! ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਮੇਰੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮੇਰੀ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਾ ਛੱਡੋ!

ਜੇ ਮੈਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ
ਕੁੱਝ ਵਾਰ ਅਭਿਆਸ
ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ
ਮੈਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋ
ਜਾਵਾਂਗਾ

ਮੈਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ!

ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਦੇਖਣਾ
ਪਸੰਦ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੇਰੇ
ਬਰਾਬਰ ਬੈਠੋ, ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ
ਕਰੋ ਅਤੇ ਗਾਓ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖਿਡੌਣਾ
ਲੈ ਕੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਖੇਡੋ



ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ (ਟਮੀ ਟਾਈਮ)

ਮੈਂ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਆਸਣਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ
ਵੀ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ



ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ



ਨੇਪੀ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਟੇਬਲ



ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਦ

ਜਦੋਂ ਮੈਂ 2-3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ...

10-15 ਮਿੰਟਾਂ
ਲਈ ਮੇਰੇ ਪੇਟ
ਦੇ ਭਾਰ 'ਤੇ ਰਹਿ
ਸਕਦਾ ਹਾਂ

ਮੇਰਾ ਸਿਰ
ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਅਤੇ
ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ
ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ

ਮੁੱਖ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸਫ਼ਲ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਮਾਂ
ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ:

- ✓ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਨੇਪੀ ਬਦਲਣ, ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ✓ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬੋਲਣਾ, ਗਾਉਣਾ, ਸੰਗੀਤ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ
- ! ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਨਾ ਛੱਡੋ

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ

- ✓ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਦਨ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ✓ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ✓ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
- ✓ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਹੋਰ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਚੀਬੱਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਸਣਾਂ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ✓ ਵੱਡੇ ਸਿਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਜਲਦੀ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ- ਅਭਿਆਸ ਸੰਪੂਰਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ!
- ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀ ਭਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ✓ ਸੌਣ ਲਈ ਪਿੱਠ
- ✓ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪੇਟ
- ✓ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਬੈਠੇ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ...

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਜਣੇਪਾ, ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ, ਬਾਲ ਰੋਗ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਬਾਲ ਰੋਗ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ:

- ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਭਾਰ ਲੇਟਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਕਠੋਰ ਜਾਂ ਢਿੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜਿੱਦ ਭਰੀ ਤਰਜੀਹ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹਿਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

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 ਚੱਬ (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 ਪ੍ਰੋਫ਼ਿਟਿੰਗ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: education@rednose.org.au

**red
nose**
saving little lives