ਹਰ ਨੀਂਦ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ !

ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੌਣਾ, ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਸੌਣਾ, ਘਰ ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸੌਣਾ

ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡਰਮ (ਸਿਡਜ਼) ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੋ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿਚ ਫਸਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਘੁੱਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੌਣ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ:

- ✓ **ਹਰ** ਵਾਰੀ ਸੌਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰਿੱਬ ਵਿਚ ਸਦਾ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੰਮੇ ਪਾਉ
- ✓ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਕਰਿੱਬ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬੈੱਡ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ
- ✓ ਅਜਿਹਾ ਕਰਿੱਬ, ਪੰਘੂੜਾ ਜਾਂ ਬੱਚਾ-ਗੱਡੀ (ਬੈਸੀਨੈੱਟ) ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਦਾ ਮੈਟਰੈਸ ਸਖਤ ਹੋਵੇ, ਸ਼ੀਟ ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਉਭਰਵੇਂ ਪੈਡ, ਸਿਰਾਹਣੇ, ਭਾਰੀ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਨਾ ਹੋਣ
- ✓ ਅਜਿਹਾ ਕਰਿੱਬ, ਪੰਘੂੜਾ ਜਾਂ ਬੱਚਾ-ਗੱਡੀ ਵਰਤੋ ਜਿਹੜਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ (www.healthcanada.gc.ca/cps)
- ✓ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਿਡਜ਼ ਤੋਂ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰੋ
- ✓ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਖੱਲ, ਸਿਰਾਹਣੇ ਵਾਲੇ ਮੈਟਰੈਸ, ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਬੈੱਡ, ਕਾਊਚ, ਸੋਫੇ, ਆਰਮਚੇਅਰ, ਰਿਕਲਾਈਨਰ, ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਬੈੱਡ ਵਿਚ ਨਾ ਸੌਣ ਦਿਉ
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਨਾ ਪੈਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ

ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਪਰ ਹਲਕਾ ਕੰਬਲ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਿੱਬ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਨਾਲ ਸੌਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੌਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੈੱਡ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖੇ ਕਰਿੱਬ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਸੌਣਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਬਾਲਗਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਬੈੱਡ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਡਜ਼ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਨਾਲ ਪਏ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜੇ ਬੈੱਡ ਵਿਚਲੇ ਬਾਲਗ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਹੈ, ਨਸ਼ੇ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗੋ-ਮੀਟੀ ਵਿਚ ਲਿਜਾਂਦੀਆਂ ਹੋਣ; ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਬੇਖਬਰ ਹੋਣ ਕਿ ਬੱਚਾ ਬੈੱਡ ਵਿਚ ਹੈ; ਜਾਂ ਜੇ ਬੈੱਡ ਵਿਚ ਸਿਰਾਹਣੇ, ਕੰਬਲ, ਰਜਾਈਆਂ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਹੋਣ। ਬੈੱਡ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਬੈੱਡ ਤੋਂ ਡਿਗਣ ਜਾਂ ਮੈਟਰੈਸ ਅਤੇ ਕੰਧ ਜਾਂ ਬੈੱਡ ਦੇ ਫਰੇਮ ਵਿਚਕਾਰ ਫਸਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ www.healthlinkbc.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

BRITISH COLUMBIA

Vancouver CoastalHealth — Promoting wellness. Ensuring care.

VANCOUVER ISLAND health authority

fraserhealth — Better health. Best in health care.

northern health — the northern way of caring

Interior Health

Perinatal Services BC — An agency of the Provincial Health Services Authority

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੌਣ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ:

✓ **ਹਰ ਨੀਂਦ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ! ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੌਣਾ, ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਸੌਣਾ, ਘਰ ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸੌਣਾ**

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੌਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ।
- ਪਲੇਅ ਪੈੱਨਜ਼, ਪਲੇਅ ਯਾਰਡਜ਼, ਸਟਰੋਲਰ, ਝੂਲੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੌਣ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਵੀ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ ਜਦ ਤੱਕ ਉਸ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ।
- ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿਚ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਫਰ 'ਤੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਾ ਦਿਉ।

✓ **ਹਰ ਵਾਰੀ ਸੌਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰਿੱਬ ਵਿਚ ਸਦਾ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੰਮੇ ਪਾਉ**

✓ **ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਕਰਿੱਬ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬੈੱਡ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ**

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੀ ਸੌਣ ਦੀ ਥਾਂ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

✓ **ਅਜਿਹਾ ਕਰਿੱਬ, ਪੰਘੂੜਾ ਜਾਂ ਬੱਚਾ-ਗੱਡੀ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਦਾ ਮੈਟਰੈਸ ਸਖਤ ਹੋਵੇ, ਸ਼ੀਟ ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਉਭਰਵੇਂ ਪੈਡ, ਸਿਰਾਹਣੇ, ਭਾਰੀ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਨਾ ਹੋਣ**

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਇਕ ਹਲਕਾ ਕੰਬਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

✓ **ਅਜਿਹਾ ਕਰਿੱਬ, ਪੰਘੂੜਾ ਜਾਂ ਬੱਚਾ-ਗੱਡੀ ਵਰਤੋ ਜਿਹੜਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ**

- ਕਰਿੱਬਾਂ, ਪੰਘੂੜਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ-ਗੱਡੀਆਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਨਿਯਮ www.healthcanada.gc.ca/cps'ਤੇ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

✓ **ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ**

- ਸਿਗਰਟਾਂ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਸਿਡਜ਼ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ।

✓ **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਿਡਜ਼ ਤੋਂ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ**

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਕਰਿੱਬ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਪਾਉਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

✓ **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰੋ**

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਲੀਪਰ ਜਾਂ ਸਲੀਪ ਸੈਕ ਪਾਉ। ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਵੀ ਛੋਟੀ ਟੋਪੀ ਜਾਂ ਟੋਪੀਆਂ ਨਾ ਪਾਉ।
- ਜੇ ਹਲਕਾ ਕੰਬਲ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਟਰੈਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਪਾਸਿਆਂ ਵਿਚ ਫਸਾਉ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋਣ।
- ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਾਲਗ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਲਪੇਟੋ।

✓ **ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਖੱਲ, ਸਿਰਾਹਣੇ ਵਾਲੇ ਮੈਟਰੈਸ, ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਬੈੱਡ, ਕਾਊਚ, ਸੋਫੇ, ਆਰਮਚੇਅਰ, ਰਿਕਲਾਈਨਰ, ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਬੈੱਡ ਵਿਚ ਨਾ ਸੌਣ ਦਿਉ**

✓ **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਨਾ ਪੈਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ**

ਢਿੱਡ ਭਾਰ ਲੰਮੇ ਪੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਗਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਢਿੱਡ ਭਾਰ ਲੰਮੇ ਪੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਢਿੱਡ ਭਾਰ ਲੰਮਾ ਪਾਉ। ਢਿੱਡ ਭਾਰ ਲੰਮੇ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਧੌਣ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਬਣਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਚਪਟੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।