



Scottish Government  
Riaghaltas na h-Alba  
gov.scot

# ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਤ ਨੀਂਦ

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ  
ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

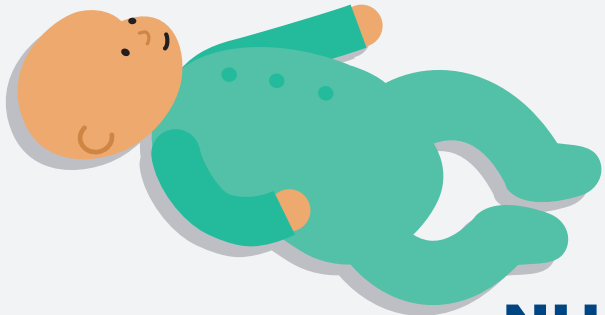


**Parent  
Club**



**unicef**  
UNITED KINGDOM

**Basis**  
Baby sleep info source



**NHS**  
SCOTLAND

## ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਤ ਨੀਦ

ਸੁਰੱਖਿਤ ਨੀਦ ਬਾਰੇ ਇਸ ਕਤਿਬਚੇ ਵੱਚਿ ਦੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਖੋਜ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਿਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਦੱਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬਚਿਨਾਂ ਕਸਿ ਵਿਆਖਿਆ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਮਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਵਿੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ਿਸੂ ਮੌਤ ਸਿਡਰੋਮ, SIDS, ਜਾਂ ਕੋਟ ਮੌਤ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। SIDS ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਪਰਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਦ ਲਈ ਇਸ ਅਹਮਿ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੱਚਿ ਸ਼ਾਮਲ ਕੋਈ ਵੀ ਵਫਿਕਤੀ ਇਸ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ।

ਹਰ ਨੀਦ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਠਿ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਲਟਾਓ

ਇੱਕ ਸਾਫ਼, ਸਮਤਲ ਸੌਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵੱਚਿ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਨਿ-ਰਾਤ ਧੂਏਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ

## ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਪਠਿ ਪਰਨੇ ਸੁਆਓ।

- ਹਰ ਨੀਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਪਠਿ ਪਰਨੇ ਲਟਾਓ - ਨਾ ਕਸਿਧਿ ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਵੱਲ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਠਿ ਪਰਨੇ ਲਟਾਉਣ ਲਈ ਕਸਿ ਵਸਿਸ਼ ਉਪਕਰਣ ਜਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਛਿ ਵੱਲ ਪਲਟਨਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਜਾਗਦੇ ਸਮੇਂ ਪੇਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਲਟਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

**ਕਾਰਨ:** ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਪਠਿ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਧਿ ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਸੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 1991 ਵੱਚਿ ਬੈਕ ਟੂ ਸਲੀਪ ਮੁਹਮਿ ਤੋਂ ਬਾਅਦ SIDS ਦੀ ਦਰ ਵੱਚਿ 80% ਦੀ ਗਰਿਵਟ ਆਈ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਫ਼, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾਉ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇੱਕ ਮੰਜ਼ਾ ਜਾਂ ਮੇਸਸ ਦੀ ਟੋਕਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੇ ਬੇਬੀ ਬਾਕਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਵੀ ਥਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਸ਼ਾ-ਨਰਿਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਸਮਤਲ ਗੱਦਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਉੱਚਾ ਜਾਂ ਗੱਦੀ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਕੋਈ ਸਰਿਹਾਣਾ, ਰਜਾਈ, ਡੂਵੇਟ ਜਾਂ ਬੰਪਰ ਨਹੀਂ
- ਕੋਈ ਪੇਡ, ਆਲ੍ਹਣੇ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਸਥਿਤੀ ਉਤਪਾਦ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰਿ ਢੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 16 ਅਤੇ 20 ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਠੰਡ ਨਾ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬਸਿਤਰਾ ਸਾਲ ਦੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੰਜੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਵਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹਲਿ ਨਾ ਸਕਣ - ਇਸ ਨੂੰ 'ਪੈਰ ਤੋ ਪੈਰ' ਕਹਿਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

- ਇਹ ਸੁਨਸ਼ਿਚਤਿ ਕਰੋ ਕਿ ਸੌਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਪੇਸ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਬਲਾਈਡ ਕੋਰਡਸ, ਨਰਮ ਖਡਿੰਏ ਜਾਂ ਨੈਪੀ ਸੈਕਸ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਨਿ ਅਤੇ ਰਾਤ ਸੌਣ ਲਈ ਪਹਲਿ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਕਮਰਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੌ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨੌੜੇ ਹੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਛਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ 'ਤੇ ਸੌਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਨਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਰ ਸੀਟ 'ਤੇ ਸੌਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

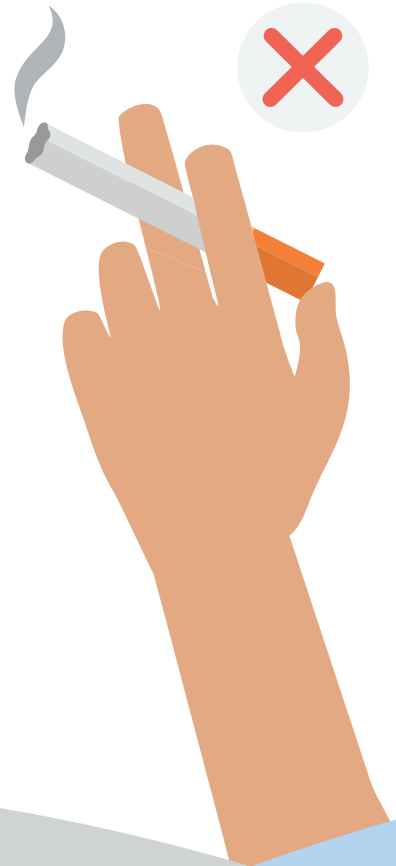
**ਕਾਰਨ:** ਨਰਮ ਜਾਂ ਉਭਰੀਆਂ ਹੋਈ ਸਤਹਿ, ਸਰਿਹਾਣੇ ਜਾਂ ਰਜਾਈ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਕੇ SIDS ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। SIDS ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਦੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਇਕੱਲੇ ਸੌਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਸਿ ਬਾਲਗ ਦੇ ਨਾਲ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।

**ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ!** ਜੇਕਰ ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਬਸਿਤਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।



## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵੱਚਿ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵੱਚਿ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ SIDS ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ - ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਿ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੱਚਿ ਆਉਣ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਕਾਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।



**ਕਾਰਨ:** ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵੱਚਿ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੱਚਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਚਿ SIDS ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਰਾ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗਾਂ ਅਤੇ ਬਮਿਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ SIDS ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਸਹਿਤ ਵਜ਼ਿਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 0300 100 0212 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**ਕਾਰਨ:** ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਚਿ SIDS ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



## ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਸਿਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਂਡਸੇਅਰ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਪਲਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਜੋਖਮ ਹਨ ਜਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਸਿਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ ਜੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਬਸਿਤਰੇ 'ਤੇ ਪਏ ਕਸਿ ਹੋਰ ਵਫਿਕਤੀ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਚਿ ਕੋਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਬਸਿਤਰੇ 'ਤੇ ਪਏ ਕੋਈ ਵੀ ਵਫਿਕਤੀ ਸਗਿਰਟ ਪੀਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਬਸਿਤਰੇ 'ਤੇ ਪਏ ਕਸਿ ਵੀ ਵਫਿਕਤੀ ਨੇ ਕੋਈ ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈਆਂ ਹਨ ਜਨ੍ਹਿਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਦ ਆਉਦੀ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਹੋਇਆ ਸੀ (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ) ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਭਾਰ 2.5 ਕਲਿਗਰਾਮ ਜਾਂ 5½ ਪੈਂਡ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਚਿ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਚਿ ਸੁਲਾਉਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਵਿ ਕਵਿ ਇੱਕ ਮੰਜ਼ਾ ਜਾਂ ਮੇਸ ਟੇਕਰੀ। ਬਸਿਤਰੇ ਦੇ ਕੋਲ ਮੰਜ਼ੇ ਜਾਂ ਮੇਸ ਟੇਕਰੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਅਜਹਿਾ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਕਾਰਨ:** ਅਧਐਨਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਵਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਸਿਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ SIDS ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਹਿਾਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਗਿਰਟਨੇਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੌਣ ਨਾਲ ਵੀ SIDS ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ SIDS ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਹਿਾਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਸਿ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਬਸਿਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਬਸਿਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਬਸਿਤਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਸਿਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦਚਿ

ਸਰਿਹਾਣੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਬਸਿਤਰਾ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਵਿ ਬੱਚੇ ਬੈਡ ਵਚਿ ਫਸਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਘੁਸੇੜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਬਸਿਤਰੇ ਤੋਂ ਡਗਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਗੱਦੇ ਅਤੇ ਕੰਧ ਦੇ ਵਚਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਫਸ ਸਕਦਾ

ਸੁਝਾਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਵਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬਸਿਤਰੇ ਵਚਿ ਸੌ ਸਕਦੇ ਹੋ



## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਸੋਫੇ ਜਾਂ ਹੱਥੀ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਨਾ ਸੌਣ

ਸੋਫੇ ਅਤੇ ਹੱਥੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਾਨ ਹਨ - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਤਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।

**ਕਾਰਨ:** ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ SIDS ਦਾ ਜੋਖਮ ਉਦੋਂ 50 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਸਿ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਸੋਫੇ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁਰਘਟਨਾਵਸ਼ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਉਕਿ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅਜਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵੱਚਿ ਖਸਿਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਥਿ ਉਹ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।



ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੌ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਵੱਲ ਆਪਣੀ ਪਾਠ ਭਾਰ ਹੋਣ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੋਟੇ ਹੋਏ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨਾ ਘੁੰਮ ਸਕੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਪਾਠ ਭਾਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰੱਖੋ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਲਿਊਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੀ ਪਾਠ ਪਰਨੇ ਲਟਿਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਨੀਂਦ ਲਈ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵੱਲ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ SIDS ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਕੱਲੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ - ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਸਹਿਤ ਵਜ਼ਿਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ The Lullaby Trust ਜਾਂ Basis ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਿੰਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਰੋਲ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ  
[lullabytrust.org.uk/sleepingposition](http://lullabytrust.org.uk/sleepingposition)

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦਾ ਬੇਬੀ ਬਾਕਸ  
[parentclub.scot/baby-box](http://parentclub.scot/baby-box)

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ  
[lullabytrust.org.uk/premature](http://lullabytrust.org.uk/premature)

ਸਲਗਿਸ  
[rospa.com/home-safety/advice/product/baby-slings](http://rospa.com/home-safety/advice/product/baby-slings)

ਜੁੜਵਾਂ, ਤਨਿ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:  
[twinstrust.org/safe-sleep-factsheet](http://twinstrust.org/safe-sleep-factsheet)

**ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ!** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ। The Lullaby Trust Baby Check ਐਪ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵੱਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਕਨਿਆ ਬੀਮਾਰ ਹੈ। Google Play ਜਾਂ ਐਪ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਵੱਲੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

# ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਸਹਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ



Baby loss counselling and support



ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਟੀ ਨੰ: 262191

UNICEF ਲਈ UK ਕਮੇਟੀ (UNICEF UK)

ਬੇਬੀ ਫ੍ਰੈਂਡਲੀ ਪਹਲਿ

[www.unicef.org.uk/babyfriendly](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly)

ਟੈ: 020 7375 6144

ਈ: [bfi@unicef.org.uk](mailto:bfi@unicef.org.uk)

ਬੇਬੀ ਸਲੀਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰੋਤ (ਆਧਾਰ)

[www.BasisOnline.org.uk](http://www.BasisOnline.org.uk)

ਈ: [basis.online@dur.ac.uk](mailto:basis.online@dur.ac.uk)

The Lullaby Trust

[www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)

ਟੈ: 020 7802 3200

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ: 0808 802 6869 (ਫ੍ਰੀਫੋਨ)

ਸਥਾਨਕ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ:



© Crown copyright 2022

APS Group Scotland, 21 Tennant Street, Edinburgh EH6 5NA ਦੁਆਰਾ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਸਰਕਾਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ  
PPDAS1016838 (04/22)