

## निदाउनमा समस्या

### मैले आफ्नो नानीलाई कसरी मद्दत गर्न सक्छु?

नवजात शिशुहरू दिनमा 16 घण्टासम्म सुत्न सक्छन् वा सक्नेछन्, यद्यपि पहिले उनीहरू प्रत्येक दुई वा तीन घण्टामा दूध खानका लागि जाग्नेछन्।

लगभग छः सातामा तपाईंले आफ्नो नानीका लागि सुत्ने समयको बानी बसाल्ने प्रयास गर्नु पर्दछ। हरेक राति एकैजस्तो कुरा गर्ने प्रयास गर्नुहोस्, किनकि एउटा नियममा बाँधिपछि उसले आरामदायक र सुरक्षित महसुस गर्नेछ।

लगभग चार महीनापछि नानीहरूले लामो अवधिका लागि सुत्न थाल्नु पर्दछ, र लगभग छः देखि आठ महीनामा तपाईंको नानी सम्भवतः राति उठेर दूध नखाइकन र नजागिकन छः देखि आठ घण्टा सुत्न सक्छ।

तपाईंले आफ्नो नानीलाई बिस्तरामा सुताउँदा, उसलाई पैजामा पहिराइदिनुहोस् र नयाँ न्याप्पी लगाइदिनुहोस् र उसलाई उत्तानो सुताउनुहोस्। तपाईंले उसलाई ललबाई पनि सुनाउन सक्नुहुन्छ वा बेडटाइम स्टोरी पढेर सुनाउन सक्नुहुन्छ।

### नानीलाई सुत्न उत्प्रेरित गर्नका लागि केही सुझावहरू

- शुरुदेखि नै सुत्ने समयमा नियमितता विकसित गर्नुहोस्।
- सुत्नका लागि शान्त एवं आरामदायक ठाउँको सृजना गर्नुहोस्। टेलिभिजन खुल्ला नछोड्नुहोस्।
- नानीहरूलाई सक्रिय पार्ने स्थितिहरूलाई घटाउनुहोस् – आवश्यक परे खेलौनाहरू हटाइदिनुहोस् किनभने तिनले उनीहरूलाई सुत्ने समयको सङ्केत दिनुको सट्टा उत्तेजित पार्ने छन्। उनीहरूलाई बेडटाइम स्टोरी पढेर सुनाउनुहोस्।
- तपाईंको नानीको कोठा न धेरै गरम न धेरै चिसो होस् भन्ने कुरो सुनिश्चित गर्नुहोस् (कोठामा सिफारिश गरिएको तापमान हो 16-20°C वा 61-68°F)।

### एक

शान्त रहनुहोस् र यदि तपाईंलाई आवश्यक लाग्छ भने आफैलाई शान्त पार्नका लागि केही मिनेट लिनुहोस्।

### दुई

हरेक नानीको सुत्ने प्याटर्न बेग्लै हुन्छ भन्ने कुरो याद राख्नुहोस्।

विन्डसोर, एसकोट र मेडनहेड बाल्यकालका सामान्य रोगहरू

---

### तीन

सक्नुहुन्छ भने नानी छः महीनाको हुने बित्तिकै सुत्ने समयको नियमितता शुरु गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई कुनै चिन्ता लाग्छ भने आफ्नो जीपी वा स्वास्थ्य भिजिटरलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।