

ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 16 ਘੰਟੇ ਤਕ ਸੌ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਹਰ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਗਦੇ ਹਨ।

ਲਗਭਗ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੌਣ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰਾਤ ਇੱਕੋ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨਾਲ ਉਹ ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ।

ਲਗਭਗ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਸੌਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਇਦ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਗੇ ਬਿਨਾਂ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਸੌ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਜਾਮਾ ਅਤੇ ਸਾਫ ਨੈਪੀ ਪਹਿਨਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਰੱਖੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੋਰੀ ਸੁਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣਾ ਚਾਹੋ।

ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ।
- ਸੌਣ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਸਥਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਟੀਵੀ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ - ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਖਿਡੌਣੇ ਹਟਾ ਦਿਓ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੋਸ਼ਿਲੇ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਓ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕਮਰਾ ਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡਾ ਹੋਵੇ (ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 16-20°C ਜਾਂ 61-68°F ਹੈ)।

ਇੱਕ

ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਲਗਾਓ।

ਦੋ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੌਣ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤਿੰਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਰੁਟੀਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।