



# ਆਓ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੀਏ।

ਲੋਕ ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ “ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਉਂਦੇ” ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ:

- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।
- ਮਨਮੱਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁਲਦੇ ਹੋ।
- ਕੋਈ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ।
- ਕੋਈ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।



## ਮਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ:

- ਉਦੋਂ ਸੌਣੋਂ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਖਿਚਾਓ ਕਰੋ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਾ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ-ਦਾਇਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮ ਲਈ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ:

- ਮੱਧਮ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਾਤ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦਿਓ।
- ਗੂੜੀ ਨੀਂਦ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਪਾ ਦਿਓ।
- ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਕੰਬਲ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੋ।
- ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੁਝ ਗਾਓ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਤਣਾਅ ਇੱਕ ਇਲਾਜਯੋਗ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਫੋਨ ਕਰੋ 403-205-5178