

ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

Time for bed

ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਂਗ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਨਾਖੁਸ਼ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਰੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ। ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਿਆਣੇ (baby) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਵਾਂ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰੇਕ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 18 ਘੰਟੇ ਸੌਂ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 12 ਤੋਂ 16 ਘੰਟੇ ਸੌਂ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਜਾਗਦੇ ਹਨ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸੁਆ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਹਨੇਰਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਲਿਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀ ਫੀਡ ਖਤਮ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫੀਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦੁਆਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰਾਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬਹੁਤ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਈ ਘੰਟੇ ਕੱਚੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੌਂਵੇਗਾ। ਕੱਚੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਉਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅੰਸ਼ਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਜਾਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੰਨਾ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੌਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਾਤਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣ

ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੌਣਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲਿਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਗਾਣਾ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਕਮਰਾ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਹਨੇਰਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਲੇਟਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਸਹਿਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਫੜਨਾ। ਇਹ ਘੱਟ ਕਰੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੌਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ
- ਇਕਸਾਰ ਰਹਿਣਾ। ਨੈਪਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉਸੀ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ (toddler) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਵਾਂ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਦੇ ਹਨ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਣਾ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਉਹ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਖੁਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਨੈਪਾਂ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਆਣੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੈਪ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਢਾਂਚਾਗਤ ਰੁਟੀਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੰਗੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਰੁਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਚੰਗਾ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਸ਼ਡਿਊਲ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਵਿਚਰਦੇ ਹਨ। ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਯੋਗ ਦਿਨ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦਾ ਰੈਗੂਲਰ ਰੁਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਦਿਨ ਦੇ ਵੇਲੇ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਡਿਊਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੌਣ, ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮੇਂ, ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸੌਣ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, "ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵਾਂਗੇ"
- ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
- ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜੇ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚੇਣਾਂ ਦਿਓ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਿਹੜੀ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਹੜਾ ਪਜਾਮਾ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ
- ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਗਲਵੱਕੜੀ ਪਾਓ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਸੁਝਾਅ ਮੰਗੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, "ਜੇਸਨ ਅੱਜ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉੱਠ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਠਦਿਆਂ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡੈਂਡੀ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲੇਟ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਉਹ ਨਾਸਤੇ ਲਈ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਉਸਨੇ ਕੀ ਖਾਧਾ?" ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪਸੰਦ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਮੁੱਖ ਪਾਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਕੋਈ ਮਨਪਸੰਦ ਗੀਤ ਗਾਓ, ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿੰਦਰਾਲਾ ਪਰ ਜਾਗਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਲਿਟਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੌਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ
- ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੌਣ ਜਾਣ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਲਿਟਾਉਂਦਿਆਂ "ਹੁਣ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ" ਵਾਕੰਸ਼ ਦੁਹਰਾਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਆਖਰੀ ਕਦਮ ਦੁਹਰਾਓ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਡਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਗੀਤ ਗਾਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ "ਹੁਣ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ" ਵਾਕੰਸ਼ ਦੁਹਰਾਓ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਿਆ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਜੋ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ। ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਥਾਪਿਤ ਰੁਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਆਉਣ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣਾ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਏਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (SIDS) ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਰ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #107 ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸੂਬਾਈ ਸਰੋਤਾਂ [ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ \(PDF, 2.04 MB\)](#) ਅਤੇ [ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ:

- [HealthLinkBC File #92a ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਖੇਡ- ਜਨਮ ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਤੱਕ](#)
- [HealthLinkBC File #92b ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 3 ਸਾਲ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ](#)
- [HealthLinkBC File #92c ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ](#)
- [HealthLinkBC File #92d ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ](#)

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।