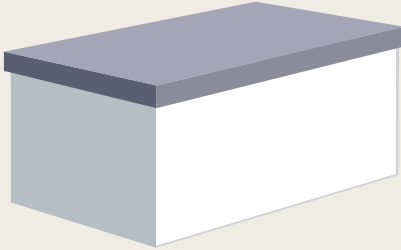


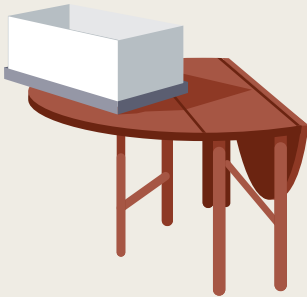
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਬਾਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

×



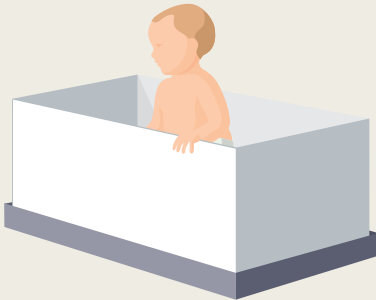
1. ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਢੱਕਣ ਉਸ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਇਸਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਅਧਾਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

×



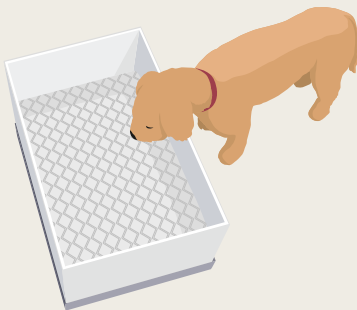
2. ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਸਤਹ 'ਤੇ ਢੱਕਣ ਦਾ ਲਾਲਚ ਨਾ ਕਰੋ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਡਿੱਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਉੱਪਰ ਨਾ ਰੱਖੋ।

×



3. ਇਹ ਬਾਕਸ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਜੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੋਡਿਆਂ ਪਰਨੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਖਿੱਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ Baby Box ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੌਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

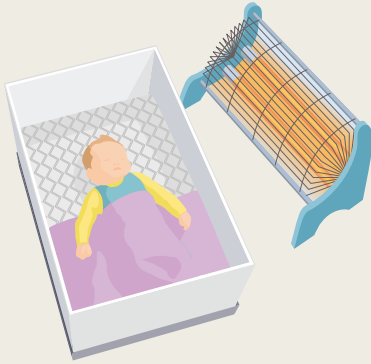
×



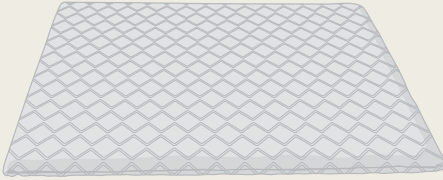
4. ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਾਕਸਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

ਤੇ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

×



5. ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ Baby Box ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਗਰਮੀ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਛੜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਗਾਂ, ਗੈਸ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਗਾਂ, ਆਦਿ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋਵੇਗਾ।



6. ਸਿਰਫ਼ ਬਾਕਸ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਗੱਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



7. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ Baby Box ਨੂੰ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਝੁਕਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।



8. Baby Box ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ (ਢੱਕਣ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬੱਚਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ Baby Box ਵਿੱਚ ਸੌ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੌ ਸਕਦਾ ਹੈ



Baby Box ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੌਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਗੱਦਾ, ਫਿੱਟ ਕੀਤੀ ਚਾਦਰ ਅਤੇ ਕੰਬਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜੋ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਸੌਣ ਲਈ ਪਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦੇ ਪੈਰ ਬਾਕਸ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਹੋਣ।
2. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬਾਰਾਂ ਹੇਠ ਕਦਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕੰਬਲ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਨਾ ਖਿਸਕ ਜਾਣ। ਇੱਕ ਮੋੜਿਆ ਹੋਇਆ ਕੰਬਲ ਦੇ ਕੰਬਲਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਰਮ ਖਿਡੌਣੇ, ਸਿਰਗਾਣੇ, ਡੁਬੇਟ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਬੰਪਰ।
4. ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੰਏਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ, ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਵਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **Baby Box** ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਗਰਮੀ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਬਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ, ਗੈਸ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋਵੇਗਾ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਬਾਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

1. ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਢੱਕਣ ਉਸ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਇਸਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਅਧਾਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਸਤਹ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਲਾਲਚ ਨਾ ਕਰੋ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਡਿੱਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਉੱਪਰ ਨਾ ਰੱਖੋ।
3. ਇਹ ਬਾਕਸ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਜੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਾਸਾ ਲੈਣ ਜੋਗਾ ਹੋਣ, ਬੈਠ ਸਕਣ, ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਰੁੜ ਸਕਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਪਰ ਖਿੱਚ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤੇ **Baby Box** ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਸੌਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
4. **Baby Box** ਨੂੰ ਫਰਸ 'ਤੇ ਰੱਖੋ (ਢੱਕਣ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬੱਚਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ **Baby Box** ਵਿੱਚ ਸੌ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
5. ਸਿਰਫ਼ ਬਾਕਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਗੱਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
6. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ **Baby Box** ਨੂੰ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਝੁਕਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਆਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ parentclub.scot/safer-sleep 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਸੁਲਾਓ



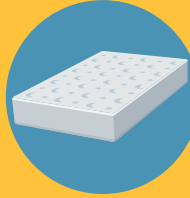
✓ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਗਰਟ ਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ



✓ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਪਾਲਨੇ ਵਿੱਚ ਸੁਲਾਓ



✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ



✓ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਸਮਤਲ, ਵਾਟਰਪਰੂਫ਼ ਗੱਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ



✗ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਸੋਢੇ ਜਾਂ ਬਾਗਾਂ ਵਾਲੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਨਾ ਸੋਢੋ



✗ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਸੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਨਾ ਸੋਢੋ।



✗ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਓ
✗ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਸਿਰ ਨੂੰ ਨਾ ਢੱਕੋ, ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਚਾਦਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ

ਸਿਰਫ਼ ਰਾਤ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (SIDS) ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਅਣਕਿਆਸੀ ਮੌਤ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ SIDS ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ, ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਈਮੇਲ: info@lullabytrust.org.uk

ਟੈਲੀਫੋਨ: 08088026869

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.lullabytrust.org.uk