

# ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਸਖੇ



- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਪਿਠ ਦੇ ਭਾਰ ਲਿਟਾਓ।
- ਅਜਿਹਾ ਪੰਪੂੜਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਰਤਮਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਸਿਰਫ ਅਜਿਹਾ ਗੱਦਾ ਹੀ ਵਰਤੋ ਜੋ ਮਜਬੂਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪੰਪੂੜੇ ਵਿੱਚ ਕਸ ਕੇ ਫਿਟ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੈੱਡ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਲ ਪੰਪੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁਲਾਓ।
- ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਖੈੱਡ ਜਾਂ ਪਲੰਘ 'ਤੇ ਨਾ ਸੁਲਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੰਪੂੜੇ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਬਿਸਤਰੇ ਹਟਾ ਦਿਓ - ਸਿਰਫ ਦਬਾ ਕੇ ਵਿਛਾਈ ਚਾਦਰ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਬਲ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਤਲਾ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਕੰਬਲ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਗੱਦੇ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਹੇਠ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਸਾ ਦਿਓ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤਾ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿਤ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਘਾਓ, ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ SIDS ਤੋਂ ਕੁਝ ਰੱਖਿਆ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਪੁਵਾਨਤ ਪੰਪੂੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:  
[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:  
[www.settlement.org](http://www.settlement.org)

Your organization here



[www.cmascanada.ca](http://www.cmascanada.ca)

[parentingsupport@cmascanada.ca](mailto:parentingsupport@cmascanada.ca)



Funded by / Financé par



Canada



ਫਿਰਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ the Canadian Foundation for the Study of Infant Deaths:  
[www.sidscanada.org](http://www.sidscanada.org)

SIDS: Punjabi Syndrome de mort subite du nourrisson : Punjabi



Mixed Sources  
www.mixedsources.ca



ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ  
ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ  
ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ  
ਡੈੱਥ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ  
ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ



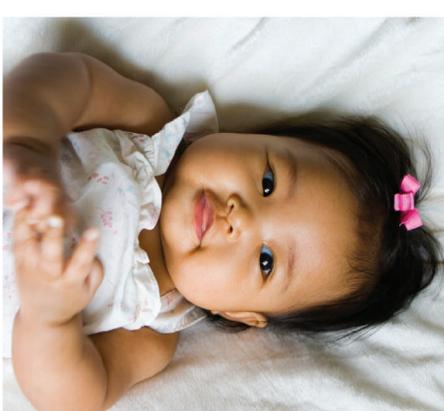
ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਰੀਜ਼

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

### ਰਾਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਜੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਸੌਂਦੇ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਓਨਾ ਅਕਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਬਹੁਤੇ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਗਮਦੇਹ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਛੂਹ ਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤੀ ਗਰਮ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।

### ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਨਾ ਆਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ। ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ SIDS ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈੱਡ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਿਊਡੇ (ਕ੍ਰਿਬ) ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਿਊਡਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਕਿ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਵਾਨਗਤ ਹੋਵੇ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਗੱਦਾ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿਊਡੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿਟ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵਿਰਲ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਗੱਦੇ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਚੜ੍ਹਾਈ ਗਈ ਚਾਦਰ ਨਾਲ ਢਕ ਦਿਓ। ਪ੍ਰਿਊਡੇ ਨੂੰ ਹੀਟਰਾਂ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਆਊਟਲੈਟਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਸੂਰਜੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸੌਣ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਿਊਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰੇ ਖਿੜੋਏ ਆਦਿ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਵੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਰੇ ਕੰਬਲ, ਸਿਰਹਾਣੇ, ਸਟੱਫਡ ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਬੈਪਰ ਪੈਡ ਵੀ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਲਕੇ ਪਤਲੇ ਕੰਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਮਜਬੂਤੀ ਨਾਲ ਗੱਦੇ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਹੇਠ ਫਸਾ ਦਿਓ। ਇਹ ਸੁੱਤੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਪਣਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟਣ ਜਾਂ ਪੇਟ ਭਾਰ ਸੌਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੌਣਾ ਆਪਸੀ ਖੋਪਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ SIDS ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਕੰਬਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਸਿਰਗਣਿਆਂ, ਗੱਦੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦਮ ਘੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਈ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ SIDS ਲਈ ਕੁਝ ਰੱਖਿਆ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### SIDS ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

SIDS ਪੁੱਛ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜਿਸਦੀ ਉਮਰ 1 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਦੀ ਅਚਾਨਕ, ਅਚਨਚੇਤ, ਨਾ ਸਮਝ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

SIDS ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਮਾਹਰ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ

ਸਕੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਆਧਿਐਨ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਮਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਉਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

