

سونے سے متعلقہ پریشائیاں

میں اپنے بچہ کی مدد کس طرح کرسکتی ہوں؟

نومولودہ بچے یومیہ 16 گھنٹے تک سوتے یا سو سکتے ہیں، تاہم شروع شروع میں وہ دودھ پینے کے لئے ہر دو یا تین گھنٹے میں بیدار ہوں گے۔

تقریباً چہ ہفتوں میں آپ کو اپنے بچہ کے لئے سونے کا ایک معمول متعارف کرانے کی کوشش کرنی چاہئے۔ ہر رات وہی چیزیں کرنے کی کوشش کریں، کیونکہ ایک متوازن معمول اختیار کرنا انہیں پرسکون اور محفوظ ہونے کا احساس دلائے گا۔

تقریباً چار مہینوں کے بعد بچوں کو اور زیادہ دیر تک سونے کی شروعات کرنی چاہئے اور تقریباً چہ تا آٹھ مہینوں کا ہونے تک غالباً آپ کا بچہ رات میں دودھ کے بغیر رہ سکتا ہے اور بغیر بیدار ہوئے چہ سے آٹھ گھنٹوں تک سو سکتا ہے۔

جب آپ اپنے بچہ کو بستر پر سلاٹیں تو اسے پاجامے یا صاف نیلی پھنائیں اور اسے بستر پر ان کے پیٹھ کے بل رکھیں۔ آپ انہیں لوری بھی سنا سکتی ہیں یا ان کے لئے سونے کے وقت کی کوئی کہانی پڑھ سکتی ہیں۔

سونے کی حوصلہ افزائی کرنے کے لئے اشارات

- ابتدائی عمر ہی سے سونے کا ایک مستقل معمول بنائیں۔
- سونے کے لئے ایک خاموش اور پرسکون جگہ رکھیں۔ ٹی وی چالو کر کے نہ چھوڑیں۔
- تحریک کو کم کریں - اگر ضروری ہو تو کھلونے ہٹا دیں جو سونے کے اشارتی وقت کے بجائے انہیں اور زیادہ پرجوش کر سکتے ہیں۔ انہیں سونے کے وقت ایک کہانی سنائیں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کے بچہ کا کمرہ نہ بہت زیادہ گرم ہو اور نہ بہت زیادہ ٹھنڈا ہو (کمرہ کا سفارش کردہ درجہ حرارت 16-20°C یا 61-68°F ہے)۔

ایک

چند منٹ تک خاموش رہیں اور پرسکون ہولیں اگر آپ محسوس کرتی ہیں کہ آپ کو ایسا کرنے کی ضرورت ہے۔

دو

یاد رکھیں کہ ہر بچہ کے سونے کا انداز الگ ہوتا ہے۔

تین

اگر کر سکیں تو چہ ہفتوں ہی میں ایک معمول متعارف کرائیں۔

اگر آپ فکر مند ہیں تو اپنے جی پی یا معائنہ کار صحت سے رابطہ کریں۔