



नवजात शिशुको निन्द्रा भनेको के हो ?

लगभग 6 महिनाको उमेरसम्म शिशुहरूको निदाउने नियमित चक्र हुँदैन । नवजात शिशुहरू प्रति दिन लगभग 16 देखि 17 घण्टा सुत्ने भए तापनि उनीहरू एक पटकमा 1 वा 2 घण्टा मात्र निदाइरहेका हुन सक्छन् । बारम्बार ब्युँझिनु शिशुहरूका लागि विकासको हिसाबले उचित हुन्छ । आफ्नो शिशु कसरी निदाइरहेका छन् भन्ने बारेमा तपाईंका कुनै पनि चिन्ताहरू छन् भने आफ्नो शिशुको बाल रोग विशेषज्ञसँग कुराकानी गर्नुहोस् ।

तपाईंको शिशुलाई गर्भको न्यानोपनबाट सुत्ने सुरक्षित ठाँउमा सुत्नमा बानी पार्न गाह्रो हुन सक्छ । शिशुलाई त्यसको बानी पार्न समय लाग्न सक्छ । यो शिशु र उनका हेरचाहकर्ताहरू दुवैका लागि गाह्रो हुन सक्ने भए तापनि यसमा मद्दत गर्नका लागि सुझावहरू छन् ।

सहायता प्राप्त गर्ने

शिशु बारम्बार ब्युँझिनु सामान्य र स्वस्थ नै हुने भए तापनि शिशु ब्युँझिराख्दा आमाबुबालाई भने धेरै गाह्रो हुन सक्छ । तनाव लिने तथा थकित हुने गरियो भने शिशुलाई शान्त बनाएर फेरि सुताउन अझ कठिन हुन सक्छ ।

लामो सास तान्नुहोस् । 5 सम्म गन्नुहोस् ।

- तपाईं छोटो समयका लागि सुत्दा वा तपाईंलाई निन्द्रा लागेको बेला परिवारका सदस्य, साथी वा तपाईंले विश्वास गर्ने अन्य कुनै व्यक्तिलाई शिशुलाई हेर्न अनुरोध गर्नुहोस् ।
- आफ्नो शिशुका आवश्यकताहरू अनुसारका विशेष रणनीतिहरूका बारेमा आफ्नो बाल रोग विशेषज्ञसँग कुराकानी गर्नुहोस् ।
- PCAVT को अभिभावक हेल्पलाइन 1-800-CHILDREN (244-5373) ।

थप जानकारीका लागि यहाँ जानुहोस्:

UVMHealth.org/SafeSleep



कहिलेकाहीं शिशुहरूलाई शान्त बनाएर फेरि सुताउन सकिँदैन र यो सामान्य कुरा नै हो । यसले शिशुको विकासमा असर गर्दैन । यदि तपाईं तनावमा वा थकित हुनुहुन्छ भने पहिले आफ्नो ख्याल राख्नुहोस् र शिशुलाई सुरक्षितसाथ क्रिबमै रहिरहन दिनुहोस् । यदि तपाईंलाई आफ्नो लागि ठाउँ चाहिएको छ भने शिशु रोएर असर पर्दैन ।



शिशुहरूलाई सुताउने तरिकाहरू



मेरो शिशु किन सुतिरहेका छैनन् ?



सामान्तया राम्रोसँग निदाउने शिशुहरू रातीमा एक्कासी बारम्बार ब्यूझिएर निदाउन नखोज्ने वा निदाउन मानेका छैनन् भने यसलाई "स्लिप रिग्रेसन" भनिन्छ । सुताउन गाह्रो हुने भए तापनि यो सामान्य र अपेक्षित कुरा नै हो ।

स्लिप रिग्रेसन अर्थात् ननिदाउने निम्लगायत विभिन्न कारणहरूले गर्दा हुन सक्छ:

- दाँत आउन लागेकाले
- उचाइ छिटो बढ्ने
- विकाससम्बन्धी माइलस्टोनहरू
- नयाँ वातावरणहरू
- बिरामी भएर

स्लिप रिग्रेसनलाई रोक्न सक्ने कुनै पनि उपाय नभए तापनि तपाईंको शिशुको सामान्य सुत्ने समयतालिका पालना गर्नु र शान्त वातावरण निर्माण गर्नु नै राम्रो हुन्छ ।

निदाउने समयमा सुताउने सुझावहरू

- सन्तुष्ट हुनेगरी एउटै सुत्ने समयतालिका बनाउनुहोस् । समयतालिका खाने, फेर्ने र सुताउने समय राखिएको साधारण हुन सक्छ ।
- निदाउन प्रोत्साहन गर्ने वातावरण जस्तै झ्याल छोपेर कोठा अध्यारो बनाउने वा होहल्ला हटाएर कोठा शान्त बनाउनुहोस् ।
- निन्द्रा लाग्ने वा बढी थकित हुने कुराका सङ्केतहरूप्रति ध्यान दिनुहोस् । यदि तपाईंको शिशु 4 महिना वा सोभन्दा बढी उमेरका छन् भने उहाँलाई सुतिरहेको बेला बिस्तारामा सुताउनुहोस् । यसले शिशुहरूलाई आफ्नै बिस्तारामा एकलै सुत्न सिकन मद्दत मिल्छ ।
- हल्लाउने वा औँला, हात वा प्यासिफायर वा औँला, हात चुस्ने जस्ता शान्त हुने लक्षण प्रयोग गरेर शिशुलाई निदाउन मद्दत गर्नुहोस् ।



यदि स्लिप स्याक वा स्वाडल प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने तिनीहरूमा "भारी" लेबलगाइएक छैनन् "भारी" सुत्ने सामग्रीहरूलाई अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्सद्वारा असुरक्षित भनी पहिचान गरिएका थिए ।

रातभरका लागि सुताउने सुझावहरू

- तपाईंको शिशुलाई खुवाउँदा वा फेरिदिदा धैर्य र शान्त रहनुहोस् ।
- यदि तपाईंको शिशु 4 महिना वा सोभन्दा बढी उमेरका छन् भने उनलाई भुलाउन हतार नगर्नुहोस् । उनी केही मिनेटपछि आफैं निदाउन सक्छन् ।



- यदि उनलाई फेरि भुलाउनमा मद्दत आवश्यक पर्छ भने निम्न तरिकाहरू अपनाउन विचार गर्नुहोस् ।
 - ◇ उनलाई हेरेर उनीसँग बोल्नुहोस् वा गीत गाउनुहोस् ।
 - ◇ उनको पेट वा छातीमा हात राख्नुहोस् ।
 - ◇ उनको ढाडमा हात राख्ने र थप्पाउने वा मसानुहोस् ।
 - ◇ शिशुले अझैसम्म पनि पल्टिने सङ्केतहरू देखाएका छैनन् शिशुलाई कपडाले लपेट्नुहोस् ।
 - ◇ उनको मुखमा प्यासिफायर राखिदिनुहोस् वा चुस्नमा मद्दत गर्नका लागि उनलाई आफ्नो हात आफ्नो मुखमा राख्नमा मद्दत गर्नुहोस् ।
 - ◇ दुध वा फर्मुला खुवाउनुहोस् ।
- आफ्नो शिशुलाई सुत्नका लागि असुरक्षित हुने ठाउँ जस्तै झलुङ्गो, कारको सिट वा रातको समयमा तपाईंको बिस्तारामा नराख्नुहोस् ।