



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

स्वस्थ सुत्ने बानीहरू: शिशु र साना बच्चाहरू

Healthy Sleep Habits: Babies and Toddlers (Nepali)

निद्रा सबै उमेरमा महत्त्वपूर्ण छ। नवजात शिशुहरूलाई रातदेखि दिन थाहा हुँदैन त्यसैले उनीहरू सधैं सुत्छन् र ब्युँझ्छन्। बच्चाको निद्रा पनि भिन्न हुन सक्छ। यो आमाबाबुको लागि कठिन हुन सक्छ।

तपाईंको बच्चालाई कति सुत्नु चाहिन्छ त्यो उसको उमेरमा भर पर्छ

उमेर	कति सुत्ने	अन्य कुरा
जन्मदेखि 2 महिनासम्म	दिनमा 16 देखि 20 घण्टा	तपाईंको बच्चा सुत्ने समयको बीच 1 देखि 2 घण्टासम्म ब्युँझ्छ।
साना बच्चाहरू: 2 महिना देखि 1 वर्षसम्म	दिनमा 13 देखि 15 घण्टा	सुत्ने समयमा रातको निन्द्रा र बिहान र दिउँसोको सुत्ने समय समावेश छ।
साना बच्चाहरू: 1-देखि 2 वर्षसम्म	दिनमा 12 घण्टा	- सुत्ने समयमा दिउँसोको सुत्ने समय पनि समावेश छ। - निन्द्रा 3 घण्टा भन्दा कम हुनुपर्छ। - आफ्नो बच्चालाई साँझ 4 बजेसम्म उठाउन लगाउनुहोस् त्यसैले उनीहरू राती सुत्छन्।

तपाईंको बच्चालाई राम्रोसँग सुत्नका लागि मद्दत गर्नुहोस्

- आफ्नो बच्चालाई सुत्नु भन्दा अघि दूध खुवाउनुहोस् ताकि तपाईंले उनीहरूलाई कोक्रोमा राख्दा उनीहरू नभोकाउन्।
- आफ्नो बच्चालाई सुत्नुजेल कोक्रोमा राख्नुहोस् तर अझै निदाएका छैनन्। यसले उनीहरू आफैं सुत्न सक्छन्।
- आफ्नो बच्चालाई सधैं उनको कोक्रोमा पिठ्युमा राख्नुहोस्। उनीहरू 1 वर्षको उमेर नहुँदासम्म यसो गर्नुहोस् (चित्र 1)।
- नियमित सुत्ने समयतालिका र रातिको दिनचर्या बनाउनुहोस्।
 - तपाईंको बच्चा प्रत्येक रात एकै समयमा सुत्न जानुपर्छ।
 - रातिको दिनचर्यामा खाना खुवाउने, नुहाउने, कथाहरू, मधुर सङ्गीत आदि समावेश हुन सक्छ।
- तपाईं आफ्नो बच्चा सुतेको बेला प्यासिफायर दिन सक्नुहुन्छ।
 - प्यासिफायरले सडेन अनएक्सपेक्टेड इन्फ्यान्ट डेथ सिन्ड्रोम (sudden unexplained infant death syndrome, SUIDS) को जोखिम कम गर्न सक्छ।
 - तपाईंको बच्चाले स्तनपान गरिरहेको छ भने उसले निप्पलको वरिपरि आफ्नो मुख राख्न सक्छ र प्यासिफायर सुरु गर्नु अघि लच खोल्छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। यो सामान्यतया 3 देखि 4 हप्ताको उमेरमा हुन्छ।
- आफ्नो बच्चालाई बोतल वा कप दिएर आफ्नो कोक्रोमा नराख्नुहोस्। मुखमा दूध वा जुस राखेर सुत्दा दाँत सड्ने समस्या (क्याभिटी) हुन सक्छ।



चित्र 1. आफ्नो बच्चालाई सधैं उनीहरूको पिठ्युमा कोक्रोमा राख्नुहोस्।

नराम्रो बानीहरू रोक्नुहोस्

- आफ्नो बच्चालाई सुरक्षाका लागि उनीहरूलाई ढाडतिर पारी सुताउनुहोस् ताकि उनीहरू एकलै सुत्न सिकुन्।

- 1 वर्ष सम्मका शिशुहरूका लागि सुरक्षित निद्रामा पनि निम्न कुरा समावेश छन्:
 - एउटै कोठा साझा गर्ने तर ओछ्यान होइन
 - कोक्रोमा तपाईंको बच्चा बाहेक केही छैन; कुनै कम्बल, भरिएका जनावर वा बम्परहरू छैनन्
- रातको खाना खुवाउने।
 - जन्मजात तौलको 2 गुणा हुने बच्चाहरूलाई रातमा खुवाउनु पर्दैन।
 - आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकलाई कहिले रातको खानामा कटौती गर्न थाल्ने भनी सोध्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चा लगभग 6 महिनाको हुँदा उनीहरू राती उठ्छन् र झगडा गरेमा यो प्रयास गर्नुहोस्।
 - उनीहरूलाई जाँच गर्नुहोस् तर उनीहरूलाई तपाईंलाई देख्न नदिनुहोस्। तपाईंले यस्तो गर्नुहुन्छ भने उनीहरूले झगडा गर्दा तपाईं फिर्ता आउने आशा गर्नेछन्।
 - सुरुमा, झगडा लगभग 10 मिनेटसम्म रहन्छ। अर्को रात, झगडालाई अलि लामो समयसम्म चलन दिनुहोस्।
 - यो काम गर्नका लागि तपाईंले यसलाई दोहोर्याएर उस्तै तरिकाले गरिरहनु पर्छ।
 - याद गर्नुहोस् कि तपाईंले आफ्नो बच्चालाई आफैं सुत्न सिक्न मद्दत गरिरहनुभएको छ।
 - यसले केही हप्ता पछि काम नगरेमा तपाईंले रोक्न सक्नुहुन्छ। 4 देखि 6 हप्तामा पुनः प्रयास गर्नुहोस्।

निम्न कुरा भएमा तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य सेवा प्रदातालाई फोन गर्नुहोस्:

- यी उपायहरू अपनाएपछि निद्राको समस्या हट्दैन।
- तपाईंको बच्चाले चर्को स्वरमा घुर्छ।
- सुतेको बेला तपाईंको बच्चाको सास लामो समयसम्म रोकिन्छ।
- तपाईंसँग कुनै अन्य प्रश्न वा सरोकारहरू छन्।