

તે નવા મતપતિને પુછશો " ત્મૂ બળક આખી યતસુવે છે ?" તેમો જવાબ હંમેશા મટે "ના" હશે.

નવા જનમ્ભેલા બળકો ખેખેખ દવિસ અને યતવરમ્ રેનો ફરક જાણત નથી. તેના નાનકડા પેટમં તે ઘણુ છુ ધમથવેલ દુઘઅથ્મા ફૂતમ્ થીતેખ્નાવેલ દુઘથખી શકે છે, જે તેને લાંબ સમ્ય સુધી સંતુષમ્ ટ થખે છે. તેને દરેક વાઝ થેડા કલાકો પછી ખોથક જોઈ છે, પછી ભલે તેદવિસ અથ્મા થત્મો સમ્ય હોય, નવા મતપતિ થેડા અઠવાડીયાના પટ્ટિમ્ વ પછી ઉંઘનુ અત્ ચંતમ્હત્ વ શોધી કાઢે છે. ઉંઘ અથ્મા છી ઉંઘ વધિ નવા મતપતિ અને બળકોના ત્મ્ ઓ વરમ્ રે સ્થ્ ચ ક્થવાનો કદાર ક મ્હત્ વનો વધિય છે. શશિના ઉંઘની ગુણવત્ ત અને મત્ થ ઘથ્ના ખ્ધયની ત્પેયત્મે અસર ક્ષે છે. સમ્યના અવધનિ દથ્મ્ ચાન બળકની ઉંઘના યૂપમં ફકમ્ તફરક પડે છે. જમ્ ચા સુધી બળક મેટુ થય છે અને ઘોડીયામંથી પથથી ઉપર આવવા મંગે છે, તેતેથી થડવાને ખલે "આજીજી" ક્ષે છે અથ્મા સુવા મટે ના પાડે છે.

અસલમં તેખથખ નથી, તેબળકની ઉમ્ ઉપર આધયતિ છે. ત્મ્ ચાં ઘણાખ્ધ પમ્ થ્મ્ નોના જવાબ મતપતિમ્ આપવા પડશે, જેવા કે " તે તેથ્ડતુહોય, થડો પાડુતુહોય, દલીલ કથ્તુહોય અને સુવા મટે ના પાડુતુહોય તેમાને તે કેવી થીતેપથથીમં મુક્કી શકશો ?" બળકમ્ નો પથથીમં નચિમ્તિથીતેજવાનો સમ્ય શું હોવો જોઈમ્ " અને "તેમ્ સુવા મટે કેટલો સમ્ય પુથ્તે છે?" અથ્મા આ વાતમટે "ત્મથ બળકો તને ઉઠાડે તે ત્મે શું કથ્વુ જોઈમ્ ?"

□□□□□ □□□ □□□□□ □□ ?

ત્મ્ ચાં કલાકોની કોઈ જાદુઈ સંખ્મ્ ચા નથી જે નશિમ્ રતિજુથ્મા બળકોને જૂથ્ પડે. ઠે વથ્મ્ ધની અનુ થત્મ્ ઠે કદાર ૮.૦૦ થી સવાથ્ના ૮.૦૦ સુધી સુવે છે જમ્ ચાથે બેજી બજુ ઠે વથ્મ્ ધનો અખીલ થત્મા ૧૦.૦૦ થી સવાથ્ના ૫.૦૦ સુધી સુવે છે અને બેજા દવિસે તેલો જ ર્કોઈ થ્દે છે.

દરેક બળક અનેહૂ વમ્ ચકમ્ તિ છે જેની સુવાની અને જૂથ્થિયાત્મી જુદીજુદી ઢખે છે. ઘણા બળકોની ઉંઘ તેમ્ કેટલા જુવાન છે તેમા ઉપર આધયતિ છે. અહચિ આશથે કેટલીક સંખ્મ્ ચા ઉમ્ ઉપર આધયતિ ઉમ્ - યોગમ્ ચ ઉંઘ પહેલાની થ્પનીતેની સાથેઆવેલ છે. ક નવુ જનમ્ભેલ બળક દવિસમં કદાર વધુમં વધુ૧૬ - ૨૦ કલાક સુવે છે અથ્મા તેમાથી વધથે. બળકો જુદાજુદા ત્મ્ થ્થ થી ચર કલાકના ટપમ્ પામં પણ ઉંઘ કાઢે છે. સુસમ્ તે, REM (ઝડપથી આંખોનુ હલનચ્લન), ઉંઘ, હળવી ઉંઘ, ગાઢ ઉંઘ અને વધથે ઉંઘ. જેટલા તેમ્ મેટા થય છે તે પમ્ થ્થલે તેની જાગત થ્દેવાની અવધવધ્ધી જાયમ્ છે.

ઉંઘના ત્મ્ થ્થ થી ચર નાના ત્મ્ કામ્ કદાર તને ગુસમ્ સો કથવશે કાથ્થકે તેત્મથી ઉંઘની ઢખમં દખલ પાડે છે, પણ ઘીથ્જ થખો. જે થીતેત્મૂ બળક મેટુ થ્મ્ જાય છે અને જીવનના તલમ્ભલને અનુકળ થય છે, તેઘીમ્ધીમ્ ખલતુજાય છે. પહેલી વાઝ તેછત ખોથકની જૂથ્થિયાત તેમ્ ઉંઘની જૂથ્થિયાત્મે ઢાકી દેશે. બળકોના ઘણા રકિતિમ્ સકો ભ્લાથ્થ આપે છે કે મતપતિમ્ નવા જનમ્ભેલા બળકને લાંબ સમ્ય સુધી ધ્મડાવમ્ ચા સવિચ સુવુ દેવુ ન જોઈમ્. ઠલે ત્મથ બળકને દરેક ત્મ્ થ્થથી ચર કલાકના ગાળામં ધ્મથવવુ જોઈમ્.

□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ ?

પહેલા થેડા અઠવાડીયા મટે, મતપતિમ્ તેના સુવાના ઠથ્ડામં બળકનુ ઘોડીયુ થખવુ જોઈમ્. બળકને આ તેમ્/તેમ્નીની જીંદગીના શૂથ્આત્મા મ્ર ઉપર જુદા ઠથ્ડામં મુકવુ ન જોઈમ્. સુથ્કમ્ ધાના કાથ્થ મટે ત્મથ બળકને તેજ ઠથ્ડામં જમ્ ચાં તે સુત હોય ત્મ્ ચા સુવડાવવા ન દેવુ જોઈમ્.

મતપતિ પાસે દવિસના (ક દવિસના) અને થત્મ્ થ્થના (થત્મા) સુવાની જગમ્ ચા જુદીજુદી હોવી જોઈમ્. દા.ત ત્મથ બળકને જો દવિસના સમ્યમં ઢહેલતે વખતેઝોકુ આવી જાય અને ફકમ્ તેત્મે/તેમ્નીને થત્મ્ ઠે ઘોડીયામં નાખો, તેતેથી કદાર દવિસના અને થત્મા ફરકની ઢેવ પડી જશે અને ખલતે દૃષમ્ ટિજોઈને સંગઠતિમ્ડળનો ઉપાય મ્થશે.

મ્મમં "ઉંઘવાની સુથ્કમ્ ધા" ધ્મ્ ચાનમં થખીને બળકના ઘોડીયામં કોઈ પણ વસમ્ ત્મ્ મુકત નહી જે તેમા શમ્ વાસોશમ્ વાસમં બધ લાવે. આમં નથ અકડાનો સમ્વેશ છે. થ્સમ્ સી સાથ્મા અને કોઈ બેજી વસમ્ ત્મ્ જેના ખુણા અને ઘર તેકમ્ ધમ્ હોય તેમાને દુર થખવા. તે નશિમ્ રતિકથે કે તે જે ઘોડીયુ વાપથ્ત હોય તેઆજના સુથ્કમ્ ધાના સમ્યમં પમ્ થ્થલ્તુહોય. ઠ્દુથ્સમ્ તબળકો જેમ્ને તેમ્ની પીઠ ઉપર અથ્મા બજુમં સુવડાવમ્ ચા હોય અને પેટ ઉપર નહી તેમ્ સાથે થીતેસુવે છે. સુવા મટે પીઠ અથ્મા બજુની પથસિમ્ થતિ ખ્દુ સુથ્કમ્ ધતિ છે. ઘણા અભ્મ્ ચાસો વી સુચ્ના આપે છે કે પીઠ ઉપર સુતેસુ બળક અથ્મા બજુમં સુતેસુ બળકને પેટ ઉપર સુતેસુ બળક કથ્ત અચનક મ્થવાના લકમ્ ધણોના સુમ્દાય (SIDS) નહી આવે.

□□□□ □□□ □□□□ ?

તમથી પૃથ્વી થયાથી તેને કહી શકે છે કે તત્ત્વો સમ્ય સુવાનો હોય છે. તત્ત્વો બળકને ધ્વજાવતે વખતે અથ્વા બળોત્તિ બલતે વખતે ઉત્તેજનાથી બ્બે. દીવાને ઝાખો થખો અને બળકની સાથેથ્વાની અથ્વા તેની સાથેવાતે કથ્વાની ઘર છાને અટકાવો.

તમ્ને સુવાના સમ્યે મટે નત્તિચક ં બ્બાવવાની શૂઆતકથ્વી જોઈ, જેવો કે નવડાવવુ, વાંચ્વુ, બળક થેડુ મેટુ થય ત્તિચાટે તેને ગાવાનુ શખિવવુ જેને લીધેતેને આથમ્ મ્બાશે. તમ્ને નવુ જનમ્બુ બળક સંકેતે સમ્બવા મટે કદાર હજી સુધી બ્બુ નાનુ હશે પણ તે કદાર સાચ થ્સ ત ઉપર જવા મટે તેના સુવાના સમ્યની કચાવતવ હેલી શૂ કથે. તમ્ને બળક ંધ્વીયુ હોય તે શું ? તે હંમેશા ઝુલાવીને, પંપાળીને અને તમ્ને/તમ્ની બળક જ્તિયા સુધી શાંતન થય ત્તિચાં સુધી ગાઈ શકો છો. શૂઆત્મા બળકના જીવનના મ્બનિમ્બં "બ્બાડવુ" સમ્સતિયા નથી. તમ્ને બળક જુદીજુદી પથ્સિ થતિને લીધેંધ્વીયુ બ્બી ગયુ હોય, જેવી કે ભુખ, મંદગી, વધે થકી ગયુ હોય, ત્બા કપડા વગેરે.

□-□ □□□□ □□□□ □□□.

□ ક સાધથ્થા સુવાના સમ્યનો નત્તિચક ં સ ં થપતિકથ્વો જોઈ. જો તેદેકેક થત્તિ છે તેમો જ થ્હે તે તમ્બ બળકનુ થ્ડવાનુ " મટે સુઈ જવુ નથી", બેશક તેજશે નહી. જ્તિચાટે મત, પતિ અને મેટા ભઈબ્બેનો હજી જાગત હોય અને સક થ્થિ હોય, અને આખી દુનચિા અનંતશોધ મટે થેમંચક સ ં થ્થા હોય, ત્તિચાટે તેને કોઈ પણ વસતુ સુઈ ગયા પછી ગુમવવી નથી.

જેવુ તમ્ને બળક બ્બાથ્થી દુનચિાને પ્બ ંગતેશીલ થીત્ત બખુતજાય છે અને જુદીજુદી પ્બ થ્કિ થ્થિા તેને થત્તિ છે પથેશાન ક્કે છે, તેની વધ્ધી જતે કલ પના ના પથ્થિાબ્બે લીધેકદાર તેને થત્તિ છે સુવામં કલ્લીક પડે છે.

□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□ ?

ત્તિચાં વશિાળ મળા બ્બી છે "સામનતિ" જ્તિચાટે તેને ઊંઘની વાતઆવે છે, પણ સાધથ્થાપણે ૧ થી ૨ વથ્બ ંની ઉમ્બના વચ્ચં □ ક બળકને ૧૦-૧૩ કલાકની ઉંઘ દથ્થેજ જોઈ છે. જો તમ્ને બળક સવાથ્ચં ઝોકા ખાવાનુ ચલુ ક્કે અથ્થા બ્બોથ્થના પોતના/પોતની વચ્ચક ત્ગિતપસંદગી કથ્વા મટે પુથ્થુ છે.

કેટલાક મતપતિને □ મ્બ લાગે છે કે દવિસ દથ્થિચાન તેના બળકને જથ વાટ ઉંઘવાની જૂથ છે, જ્તિચાટે બીજાને □ મ્બ લાગે છે કે તેમુ મેટુ થ્થુબળક જો દવિસ દથ્થિચાન ઝોકા ખાય તે તેથત્તી સાથે ઉંઘમં નડત્થ ક્કે છે. કોઈકવાટ આ સમ્ય દથ્થિચાન તમ્ને બે નાનકડા ઝોકાને □ કની સાથેજોડવા સંચોજન કથ્વુ પડશે, અથ્થા ઝોકા ખાવાનુ બલિ કુલ બંધકથ્વુ પડશે. સુવા/આથમ્ કથ્વા મટે ઉચ્ચતિસંચોજન કથ્વા તમ્ને ઘણા અઠવાડીયા સુધી પ્બ થ્થોગો કથ્વા પડશે. □ ક વસતુત્તી ખાત્તી કથે કે તમ્બ બળકને પુથ્થે આથમ્ મ્બો. □□ અથ્થ થ્થ કે ખુશ, આનંદી મ્બોવૃત્તવાળા બળક કથ્થ □ ક ધૂમ્બી, ધ્થિચાન થખવા બ્બુ મ્બુ કલ પડે □ વા બળકને સંભળવાનો ક્કથ્ક જાણશે. તમ્બ બળકની જાશૂથિયાતે અને વચ્ચક ત્તિ વને મ્બા બેસાડવા પ્બ થ્થત્તિ ન ક્કે.

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ ?

વધે કથ્થેને કદાર તમ્ને બે થી ત્તિ થ્થા વથ્બ ંનુ બળક □ ક સુથ્ક ં ંતિઘોડીયામં આથમ્બી સુવે છે. બળકની સાથેત્તેના ઘોડીયામં વધે મેટા ભેલા થ્કડા અથ્થા ભેલા પ્બ થ્થણી નહી મ્બુકે અને વસતુત્તિ જેવી કે તટ અથ્થા દોથી જેવા કે જેનાથી તેત્તેના ગળાની ગોળ વળીને ગુંગળામ્બાથી દબઈ જાય. આના સવિચ □ વી વસતુત્તિ નુ ધ્થિચાન થખો કે બળક ઘોડીયામં ઉત્તુ થ્થીને તેને પહોરી શકે જેવા કે પડદા, ચ્ચતિ થે અથ્થા દવિાલ ઉપર લટકતી છબી જે બ્બ સંભવતિ છે.

જો તે □ જોવો કે તમ્ને શક થ્થિ બળક ઘોડીયામંથી બ્બાટ નીકળે છે અને અચનક થ્હેવાના □ થ્ડામં દેખાય છે, તે તમ્ને આ સ ં થ્થિમં □ ક પથ્થેનો વચિટ કથ્વો પડશે. તેપહેલા તે તમ્બ મટે તેને અંદર થખવુ મ્બુ કલ થ્થો પણ □ છામં □ છુ તને □ અબ્બ પડશે કે પથ્થેમંથી જત સમ્યે તેબ્બાટ ન પડી જાય, જેથી કથ્થેને તેઘોડીયામંથી બ્બાટ નીકળત પડી જઈને પોતને ઘજા નહી પહોચડે.

□ વુ નહી વચિથે કે તમ્ને બળક થત્તના જાગવાનુ દુટ છોડીને આવ્ચુ છે! બળકોના જાગવાના ઘણા કાથ્થો છે. કોઈકવાટ દાટ આવવાના સમ્યે, દાત્તો દુખાવો અથ્થા બીજી કોઈ જાત્તી બીમ્બીને લીધે કોઈકવાટ □ ક હળવા હુમ્બાને "જુદા થ્થાની ચ્ચતિ". "મત તુતક ંયાં છે?," પતિ તે ક ંયાં છે.?" સ ં વપ ના અને થત્તના બેવડાવત સ ં વપ ના પણ બળકને હેથન ક્કે છે. જો તમ્બ બળક મટે આ સાચી

વાતહોય તે વશિષ્ઠપૂર્વમં □ ક વસ□ત્તુ ધીયાન થખો કે સુવાના સમ્યે તેને કોઈ વડિચિયો અથ્થા ચેપડી□ જેની તેને જાણ છે, ખાસ કથીને સુવાના સમ્યે તેમાથી દુઃખ થખો.

□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ .  
તેહંડુ પડી ગયુ છે ? બળકો થતી છે ટીને નહી સુવવા મટે બહુ જાણીત છે. □ ટલે હંડીના મ્હનિ□ મં ત્મથ બળકને હુંફમં થખવા મટે કેટલાક ગચ કપડા પહેથવવા જોઈશે.

તીયા બહુ અવાજ છે ? બળક કોઈક અવાજની સાથે સુવાનુ શીખશે, પણ તેબહુ મેટેથી ન હોય જે ખલેલ પાડે. તે ત્મથે હવે શું કથ્યુ ?

બળકની નાનકડી પ□ થ્વૃત્તિ□ જેવી કે સુવાના સમ્યે ગચ પાણીથી નવથવવુ, થતી થ્ના સુતે વખતેવાથ□ ત□ કહેવી, બળકને સુવા મટે તૈયાર કથવા પ□ થથ□ થ્મા□ કથવી.

ઘણા બળકોને પોતનુ પસંદનુ નચ થકડુ, જેવુ કે થીછ અથ્થા ચહતિ ટીગલી. થત્મા સુવાના સમ્ય પહેલા ખાસ કથીને હસિક વડિચિયો અને કચ□ કશ સંગીતબંનેથી દુઃખ થ્હેવુ જોઈ□ . જ□ચાથે ત્મથ બળક નાનુ હુતતીચાથે જો અડધી થતી છે જાગી જાય, તે તેને શાંતિથી અને જલ□ દીથી આશ□ વાસન આપશો કે બ્ધબ્ધેબ્ધ છે, તે તેની નજીક છો.

જો ત્મથ બળક વ□ હેલુ ઉઠતહોય તે તેને/ત્ષીને સુથ□ચનો પ□ થ્કાશ ઉઠાડે નહી તેમા મટે ખાતી થી કથ્થો કે તીયા પડદા અથ્થા blinds ટાંગ□ચા છે. તે સુતહોય તીચાથે તેમા ઘોડીચામં થેડા "સુથ્ક□ ષતિ" થ્કડા થખવા પ□ થ્ચતી ન કથે. તેને લીધેતેની સવાથ પ□ થ્વૃતથ્હેશે.

□□□□□ □□□ □□□□□□ .  
□ ક છ વથ□ ષના બળકને કદાર ૧૧-૧૨ કલાક ઉઘની જૂથ હોય છે. ઉથ્ચ્ની સાથે સુવાની મતી થ □ છી થય છે. ત્મથ બળકને સુવાના સમ્ય પહેલા થેડો ખાનગી સમ્ય આપો. આ સમ્ય વાતે કથવા વાપથી શકાય છે, જે તેને સુવા મટે પણ તૈયાર કથ્થો.



**Baby bath** મેટે ભગે ૧૨ વથ□ ષનાને ફક□ ત૧૦ કલાક ઉઘ જોઈ□ છે, પણ □ તેમા મતપતિ ઉપર આઘથ થખે છે કે તેમા બળકને કેટલી ઉઘની જૂથ છે, અને □ જોવુ કે તેત્ષીની પુથ્તે ઉઘ મટે પથથીમં સમ્યસથ જાય. શાળાને જત બળકોને અઠવાડીચાના દવિસો દથ□ચાન વ□ હેલા સુવા મેકલવા કે જેથી તેત્ષી સવાથમં તજા થ્હે અને સુવા જતે વખતેખથબ ન લાગે. વઘથમં અઠવાડીચાના છેવટે શાળા□ જત બળકોને તેનો સુવાનો સમ્ય પસંદ કથવાનુ કહો, આગલા દવિસની ચોજીતઘટના□ ને આઘથતિ

□ છી ઉઘની ગુણવત્તી ત. ઉઘ ગુમવ□ચા પછી લબ્ડત શથીથ્ચ્ની પ□ થ્ચિક□ ષા સુથ્ક□ ષાના સાધ્મોને જોઈ નાખ□ચા છે. સાથ સમચર □ છે કે થત્તી ગેહથી ઉઘ તેકોષોને અસથ્કાથ્ક કથ્ત પહેલાના સ□ ત્થે પાછા લાવે છે. □ છી ઉઘવાળા બળકોમં સાધથ્થપણે મનસકિ ઉદાસનિત, નથિશા અને □ છા આતી મ્થશિ□ વાસના સ□ ત્થે ઉચ હોય છે. આ લક□ ષણોને આખા દવિસની વપિતી ત□ મં ફેથ્વી નાખો, જેવી કે સક□ થચિત, આથ્થણની સમ્સ□ચા□ અને શીખવામં પડતે ત્કલીફ. આના સવિચ બળક થેડુક ધુમ્ની બ્ની જાય છે. મેટા ભગના બળકો સાથી થીતેસુવાની ક□ ષમ્ત થખે છે. પહેલાથી ત્મથ બળકમં સુવાની નથિગી આદતે ઠસાવો જે તેને જીવનભ્ય ચલશે.

તીયા ઘણી બ્ધી ઢખે છે જે બળકની ઉઘને પ□ થ્મવતિક્કે છે. અને આમંથી ઘણીવાર મેટાભગના મતપતિની ધીયાન બ્હાર હોય છે. આ બળકનો નવો જન□ મ્હશે, શાળામં ત્માવ, મતપતિને ઝગડત જોવા અથ્થા જુદા થ્થ જોવા, ઘટષ□ ફોટ અને ફુંટુંબં મૂતીચુ. તેગા સુવુ તેપણ સુવાને નાશ કથ્થાથ છે. આ તીચાથે બ્ને છે જ□ચાથે નાના બળકો મતપતિની પથથીમં સુવાની ટેવની સાથેડસડત જાય છે. આ જો ચલુ થ્હેશે અને ટેવ બ્ની જશે જે તેડવા મટે બહુ અઘૂ પડશે. આ દવિસ દથ□ચાન બ્હેચ્ની, થ્કાવટ અને વચિતિ થત ત્ફ દોથી જાય છે.

□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ .  
ત્મથ સુવાના સમ્યને વળગી થ્હો, શૂઆત્મં ત્મથ બળકને દથ્ક અડધી કલાકે સાવઘકથે અને તેમા પહેલા લગભગ ૧૦ મિનિટિ.

