

## संक्षिप्त शिशु नींद प्रश्नावली - संशोधित छोटा प्रपत्र

कृपया अपने परिवार के बारे में कुछ प्रश्नों के उत्तर दें।

1. आपके बच्चे के साथ आपका क्या रिश्ता है?

- माँ
- पिता
- दादा-दादी / नाना-नानी
- अन्य (कृपया निर्दिष्ट करें)

2. आपने कौन सी उच्चतम डिग्री पूरी की है?

- हाई स्कूल/माध्यमिक से कम
- हाई स्कूल/माध्यमिक
- कॉलेज / विश्वविद्यालय
- स्नातक (जैसे एमए, एमएस, एमडी, पीएचडी)
- जवाब न देना पसंद करें

3. आपके बच्चे की उम्र क्या है (महीनों में)?

\_\_6\_\_ महीने

4. क्या आपका बच्चा समय से पहले (37 सप्ताह के गर्भ से पहले पैदा) हुआ था?

- हाँ
- नहीं
- मुझे नहीं पता

5. मेरे बच्चे का जैविक लिंग है:

- पुरुष
- स्त्री
- इंटरसेक्स

6. आप वर्तमान में किस शहर/राज्य में रहते हैं?

\_\_\_ ग्रेटर नोएडा \_\_\_

7. आप प्रति सप्ताह में कितनी रातों लिए अपने बच्चे के साथ सोने के समय की प्रक्रिया और/या रात भर में शामिल होते हैं?

0  1  2  3  4  5  6  7  रातें

निम्नलिखित सवालों के जवाब देते हुए कृपया अपने बच्चे के पिछले दो सप्ताहों के दौरान नींद के बारे में सोचें।

1. आप आमतौर पर अपने बच्चे की सोने की दिनचर्या किस समय शुरू करते हैं (अपने बच्चे को सोने के लिए तैयार करना शुरू)?

उदाहरण: शाम 7:45 बजे को \_\_\_\_\_ 7\_:45\_PM . लिखा जाएगा

में अपने बच्चे को \_\_\_\_\_:\_\_\_\_\_ पर सोने के लिए तैयार करना शुरू करता हूँ

2. एक सामान्य सप्ताह में, आपके बच्चे की सोने की दिनचर्या कितनी बार ठीक वैसी ही, एक समान रहती है?

0  1  2  3  4  5  6  7  रातें

3. आपका बच्चा आमतौर पर सोते समय कहाँ सोता है?

- पालना
- खुद का बिस्तर (किसी भी आकार का)
- माता-पिता का बिस्तर
- सह-स्लीपर (माता-पिता के बिस्तर से जुड़ा हुआ)
- बासीनेट/शिशु सीट
- झूला/ प्राम
- माता-पिता/वयस्क की बाहें में
- अन्य

4. सोने के समय पर, आपका बच्चा आमतौर पर कैसे सो जाता है?

- पकड़ते हुए या झुलाते समय (रॉक)
- कमरे में एक वयस्क के साथ, लेकिन बिना पकड़े या झुलाए
- अकेले (कमरे में एक वयस्क के बिना)

5. सोने के समय पर, क्या आपका बच्चा आमतौर पर स्तनपान, बोतल से दूध पीते हुए, या सिप्पी कप से पीते समय सो जाता है?

- हाँ
- नहीं

6. आप आमतौर पर अपने बच्चे को रात में किस समय सुलाते हैं (लाइट ऑफ)?

उदाहरण: रात 8:30 को \_\_\_ 8 \_\_\_ : 30 PM लिखा जाएगा

मैं अपने बच्चे को \_\_\_ 10 \_\_\_ : \_\_\_ 30 \_\_\_ PM \_\_\_ सुलाता / सुलाती हूँ

7. आमतौर पर, सोने का समय कितना मुश्किल होता है?

- बहुत आसान
- थोड़ा आसान

- न आसान और न ही मुश्किल
- थोड़ा मुश्किल
- बहुत मुश्किल

8. आमतौर पर आपके बच्चे को सो जाने में कितना समय लगता है?

उदाहरण: यदि आप अपने बच्चे को शाम 6:30 बजे सुलाना शुरू करते हैं और आपका बच्चा रात 8:00 बजे सो जाता है, तो आपके बच्चे को सोने में 1 घंटा 30 मिनट का समय लगता है।

\_\_\_\_\_ घंटे

\_\_\_\_\_ मिनट

9. अधिकांश रात के लिए, आपका बच्चा किस कमरे में सोता है?

- बच्चे के ही कमरे में
- माता-पिता के कमरे में
- भाई-बहन या अन्य शयनकक्ष में
- घर के दूसरे कमरे में

10. अधिकांश रात के लिए, आपका बच्चा कहाँ सोता है?

- पालना
- खुद का बिस्तर (किसी भी आकार का)
- माता-पिता का बिस्तर
- सह-स्लीपर (माता-पिता के बिस्तर से जुड़ा हुआ)
- बासीनेट/शिशु सीट
- झूला / प्राम
- अन्य

11. आपका बच्चा आमतौर पर रात में कितनी बार जाग उठता है?

  2   बार प्रति रात

12. जब आपका बच्चा रात में जागता है, तो आप आमतौर पर क्या करते हैं?

(लागू होने वाले सभी को चुने)

- बच्चे को उठाकर पकड़ना या झुलाना (रॉक) जब तक बच्चा सो नहीं जाता
- बच्चे को उठाकर उसके जागते हुए ही उसे वापस नीचे रख देना
- बच्चे को मलना या थपथपाना लेकिन पालना/बिस्तर से बिना उठाए
- बच्चे के बगल में उसके कमरे/बिस्तर पर लेट देना
- बच्चे को वापस सुलाने के लिए बोतल से दूध पिलाना या सिप्पी कप देना
- बच्चे को वापस सुलाने के लिए स्तनपान/नर्स करना
- बच्चे को चुसनी (पैसिफिएर) देना
- डायपर बदलना
- बच्चे को मौखिक रूप से दिलासा देना बिना उठाएं या पालना/बिस्तर से बाहर निकाले
- बच्चे को अपने बिस्तर पर ले आना
- बच्चे को रोने देना और खुद ही वापस सोने देना
- बच्चे को कुछ मिनट दे कर देखना अगर वह वापस सो जाता है
- बच्चे के साथ खेलना, टी-वी देखना, या स्मार्टफोन/टैबलेट का उपयोग करना/दिखाना
- बच्चे के लिए गाना
- इनमें से कोई नहीं

13. पूरी रात के दौरान आपका बच्चा आमतौर पर कुल मिला के कितने समय के लिए जागता है (शाम को सोने और सुबह उठने के बीच)?

उदाहरण: यदि आपका बच्चा रात को 2 बार जगता है और हर बार लगभग 15 मिनट के लिए जागता है, तो आपके बच्चे का जागते हुए कुल समय 30 मिनट है। ऐसे में, "0 घंटे, 30 मिनट" लिखें।

\_\_\_\_\_ घंटे  
\_\_\_\_\_ मिनट

14. रात के दौरान, आपका बच्चा बिना जागे एक बार में सबसे लम्बे समय तक कितना सोता है?

\_\_\_\_\_ घंटे  
\_\_\_\_\_ मिनट

15. आपका बच्चा सुबह कितने बजे उठता है?

मेरा बच्चा \_\_\_\_\_:\_\_\_\_\_ पर उठता है

16. रात के दौरान आपका बच्चा कुल मिला के कितने समय के लिए सोता है (शाम को सोने और सुबह उठने के बीच)?

उदाहरण: यदि आपका बच्चा 3 घंटे सोता है, एक बार जगता है, फिर 5 घंटे और 30 मिनट और सोता है, तो आपका बच्चा कुल 8 घंटे और 30 मिनट सोता है।

\_\_\_\_\_ घंटे  
\_\_\_\_\_ मिनट

17. आपका बच्चा आमतौर पर रात में कितनी अच्छी तरह सोता है?

- बहुत अच्छा
- अच्छा
- थोड़ा अच्छा
- खराब

बहुत खराब

18. एक सामान्य दिन में, आपका बच्चा कितनी बार झपकी लेता है (सुबह उठने और रात को सो जाने के बीच)?

\_\_\_\_\_ झपकी

19. आपका बच्चा दिन के दौरान कुल मिला के कितने समय के लिए सोता है (सुबह उठने और रात को सो जाने के बीच)?

उदाहरण: यदि आपका बच्चा 2 बार झपकी लेता है और हर बार 1 घंटे के लिए सोता है, तो आपके बच्चे का दिन में सोने में बिताया गया कुल समय 2 घंटे है।

\_\_\_\_\_ घंटे

\_\_\_\_\_ मिनट

20. क्या आप अपने बच्चे की नींद को एक समस्या मानते हैं?

- कोई समस्या नहीं
- बहुत छोटी सी समस्या
- थोड़ी छोटी सी समस्या
- मध्यम समस्या
- गंभीर समस्या

अवि सदेह, डी.एससी, जोड़ी ए. मिडल, पीएच.डी, और लियाट टिकोट्ज़की, पीएच.डी.

संक्षिप्त शिशु नींद प्रश्नावली - संशोधित संस्करण जनवरी, 2020