Punjabi

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਬੇਬੀ ਪੈਕੇਜ ਬਾਰੇ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

VICTORIA
State Government

raisingchildren.net.au
the australian parenting website

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ **raisingchildren.net.au** ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇਜ਼ਾਜਤ ਬਿਨਾਂ ਮੁੜ ਨਿਰਮਿਤ ਜਾਂ ਵਿਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਲੱਭ ਫਾਰਮੇਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ babybundle@dhhs.vic.gov.au ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, 1 Treasury Place, Melbourne ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ।

© ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਰਾਜ, ਜੂਨ 2019

ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਦਰਸਾਇਆ ਨਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਿਰਫ ਮਾਡਲ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮ੍ਰਿਤਕ ਐਬੋਰਿਜਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਦੀਪਵਾਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ "ਐਬੋਰਿਜਨਲ" ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਐਬੋਰਿਜਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਦੀਪਵਾਸੀ ਦੋਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਰਿਪੋਰਟ, ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਹਵਾਲੇ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਦਾ ਭਾਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੇਸੀ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ।

ISBN 978-1-76069-978-9 (ਛਪਿਆ)

ISBN 978-1-76069-978-9 (pdf/ਔਨਲਾਇਨ/MS word)

Www.betterhealth.vic.gov.au/babybundle ਤੇ ਉਪਲਬਧ

Waratah Group, Port Melbourne ਦੁਆਰਾ ਛਾਪੀ ਗਈ (1905304)।

ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ!

ਮਾਪੇ ਬਣਨਾ ਇੱਕ ਰੋਚਕ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਓ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਣ ਮਿਆਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

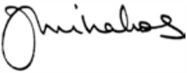
ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਜਾਤ ਬੇਬੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, Andrews ਦੀ ਲੇਬਰ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਬੇਬੀ ਪੈਕੇਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸਾਰੇ ਉਤਪਾਦ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਆਉਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ, ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਪਰਵਰਿਸ਼, ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੇ ਪੈਨਲ ਦੁਆਰਾ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤਿਆਂ ਅਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ, ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ, ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਐਮਰਜੇਂਸੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਇਸਨੂੰ Raising Children Network ਦੁਆਰਾ ਇੱਕਠਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ raisingchildren.net.au ਤੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜਾਤ ਬੇਬੀ ਦੇ ਜਨਮ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧਾਈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਫਰ ਲਈ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ।



Jenny Mikakos MP
ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ
ਐਂਬੂਲੇਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਮੰਤਰੀ

ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ, ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੰਧਨ ਅਤੇ ਮੋਹ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ My Health Learning ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਗ੍ਰੀਨ ਬੁੱਕ (ਹਰੇ ਕਿਤਾਬਚੇ) ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਓ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

1. ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜਾਤ ਬੇਬੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਹਫਤਾ
2. ਬੇਬੀ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ
3. ਆਪਣੇ ਨਵਜਾਤ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਬੰਧਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ
4. ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ
5. ਨਵਜਾਤ ਬੇਬੀ ਦੀ ਨੀਂਦ
6. ਰੋਣਾ
7. ਸੁਰੱਖਿਆ
8. ਦੰਦ ਕੱਢਣਾ
9. ਗਰਮੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ
10. ਪਰਵਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ
11. ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
12. ਐਮਰਜੇਂਸੀ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ

1. ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜਾਤ ਬੇਬੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਹਫਤਾ

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਜਾਤ ਬੇਬੀ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀ ਕੇ, ਸੌਂ ਕੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੰਧਨ ਕਾਇਮ ਕਰਕੇ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਗਲੇ ਲਗਾ ਕੇ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਹੱਸ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਵਜਾਤ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਬੰਧਨ ਕਾਇਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਜਾਤ ਬੇਬੀ ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਸੁੱਤਾ ਰਹੇਗਾ, ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦਾ ਕੋਈ ਨੇਮ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲਗੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਪਰਿਵੇਸ਼ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰਲੀ ਦੁਨੀਆ ਗਰਭ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਧੁੰਦਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਪਮਾਨ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਧੀਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ, ਸੁਰੱਖਿਆ, ਧਿਆਨ, ਲਗਾਵ – ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਗੱਲੇ ਲਗਾ ਕੇ ਅਤੇ ਹੱਸ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਬਾਹਰਲੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮੈਟਰਨਲ ਐਂਡ ਚਾਇਲਡ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, GP, ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਜਾਂ MCH Line ਨੂੰ 24/7 ਸਲਾਹ ਲਈ 13 22 29 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਆਪਣਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੌਣਾ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੁਰਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ

ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ

ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਜਾਤ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਸੁੱਤਾ ਰਹੇਗਾ, ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਹਰ ਕੁੱਝ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਉਠੇਗਾ। ਨਵਜਾਤ ਬੇਬੀ 'ਪੂਰੀ-ਪੂਰੀ ਰਾਤ' ਨਹੀਂ ਸੌਂ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਜਾਗਣ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ 2–4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 8–12 ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ)।

ਬੰਧਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ

ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਜਾਤ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ – ਆਖਿਰਕਾਰ ਉਹ ਪਿੱਛਲੇ ਨੌ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜਾਂ ਸੁਣਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ ਨਾਲ, ਉਸਨੂੰ ਛੂ ਕੇ, ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਹੋਣਗੇ – ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਅੱਜੇ ਹੱਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰੋਣਾ

ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਜਾਤ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸਦੀ ਨੈਪੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਗਲੇ ਨਾਲ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੋਲੇ-ਹੋਲੇ ਹੂਟੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਗਾਣਾ ਸੁਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਵ੍ਹਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਿਕਾਸ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇਖਦਾ, ਸੁਣਦਾ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਲੈਂਦਾ ਅਤੇ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਦਿਮਾਗ ਵੱਧਦਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਖੋਲੇਗਾ ਅਤੇ ਇਕਦਮ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ੋਰ ਤੋਂ ਡਰ ਜਾਵੇਗਾ।

ਆਮ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਕੁੱਝ ਆਮ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ: ਭਾਰ ਘੱਟਣਾ, ਲੇਸਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਦਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰੈਡਲ ਕੈਪ, ਨੈਪੀ ਰੇਸ਼, ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਦਾਣੇ, ਐਗਜ਼ੀਮਾ, ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਵਜਾਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਓ। ਆਪਣੀ MCH ਨਰਸ, **MCH Line ਨੂੰ 13 22 29** ਤੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਬੇਬੀ ਦੇ ਚੈਕ-ਅਪ

ਤੁਹਾਡੀ MCH ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਆਵੇਗੀ, ਆਮ-ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ। ਤੁਹਾਡਾ ਨੇੜਲਾ MCH ਸੈਂਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਲਈ ਮੁਫਤ ਚੈਕ-ਅਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੈਕ-ਅਪ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੈਕ-ਅਪ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵਾਲ ਲਿੱਖ ਲਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਪੁੱਛਣਾ ਨਾ ਭੁਲੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। MCH ਸਹਾਇਤਾ 24/7 ਦੀ ਵਰਤੋਂ **13 22 29 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ** ਜਾਂ **MCH App** ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2. ਬੇਬੀ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ

ਬੇਬੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਬੀ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਬੇਬੀ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨੀ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੇਬੀ ਜੋ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ, ਪਰ ਜੋ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ, ਕੀ ਉਹ ਬੇਆਰਾਮੇ ਹਨ, ਖਿੱਝੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਭੁੱਖੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਤੇ ਹਨ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਰੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੰਧਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਤੇ ਦਿਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਕਰਨਾ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਹੱਥ ਕਰਨੇ ਜਾਂ ਉੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇੱਕ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

raisingchildren.net.au ਤੇ ਸਰਚ ਕਰੋ

ਬੇਬੀ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ: ਵੀਡਿਓ ਗਾਈਡ

ਬੇਬੀ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਕੀ ਇਸ਼ਾਰੇ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਵੀਡਿਓ ਸੀਰੀਜ਼ ਵੇਖਣ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **raisingchildren.net.au** ਤੇ ਜਾਓ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੀਡਿਓ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਬੇਬੀ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਜੋ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ **'ਮੈਂ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ'**
- ਬੇਬੀ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਜੋ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ **'ਮੈਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੈ'**
- ਬੇਬੀ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਜੋ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ **'ਮੈਂ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ'**
- ਬੇਬੀ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਜੋ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ **'ਮੈਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ'**

3.ਆਪਣੇ ਨਵਜਾਤ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਬੰਧਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ

ਬੰਧਨ ਅਤੇ ਲਗਾਵ

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਵਿੱਚਕਾਰ ਬੰਧਨ ਕਾਇਮ ਹੋਣਾ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਭਾਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭਲਾਈ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਵਿਚਾਰ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਨੇਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਵਜਾਤ ਨੂੰ ਛੂਹੋ ਅਤੇ ਗਲੇ ਨਾਲ ਲਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੂਟੇ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਗਾਓ, ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ।
- ਜੇ ਉਹ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਉਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਹ ਨਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਜਾਤ ਕਿਉਂ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਨਵਜਾਤ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਫੜਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਸਿਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਪੇਟਣ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਲਿਪਟੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਉਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ **ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।** ਬੰਧਨ ਅਤੇ ਲਗਾਵ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਹਫਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

raisingchildren.net.au ਤੇ ਸਰਚ ਕਰੋ

ਪਿਤਾ: ਵੀਡੀਓ ਗਾਈਡ

ਪਿਤਾ ਬਣਨਾ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਪੜਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਿਤਾ ਬਣੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਬੰਧਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਵੇਖਣ, ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਬੰਧਨ ਕਾਇਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਨਵਜਾਤ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੱਸੋ।
- ਗਾਣੇ ਗਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਗਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ-ਥੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਸਵਰਾਂ, ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤਾਲ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਚੰਗੀਆਂ ਲੱਗਣਗੀਆਂ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਗਾਣਾ ਗਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਲਿਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਵਜਾਤ ਵੱਲ ਵੇਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਨਵਜਾਤ ਦੇ ਛੂਹਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰੋ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਜਾਤ ਹੋਲੇ ਤੋਂ ਹੋਲੇ ਉਸਨੂੰ ਛੂਹੇ ਜਾਣਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਬੀ ਦੀ ਨੈਪੀ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਨਰਮ ਕਪੜ੍ਹੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਪੈਰ ਹੋਲੇ-ਹੋਲੇ ਸਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਬੰਧਨ ਅਤੇ ਲਗਾਵ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨਵਜਾਤ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵੱਲ ਪਿਆਰ, ਲਗਾਵ ਅਤੇ ਦੇਖਰੇਖ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨਾ ਹੈ। **ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਾਸ, ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।** ਬੰਧਨ ਅਤੇ ਲਗਾਵ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਉਨਾਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਨਾਉਣਾ, ਕਹਾਣੀ ਸੁਨਾਉਣੀ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਗਾਣਾ ਸੁਨਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਆਜਾਵਾਂ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾਸ਼ਕਤੀ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਬੰਧਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਬਲ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੇਬੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਸ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ:

- ਮਿਲਕੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੇਖੋ – ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਜਿੰਨੇ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉੰਨੇ ਹੀ ਸ਼ਬਦ ਹੋਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਹੌਲੇ-ਹੌਲੇ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਸਫੇ ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਪੜ੍ਹਣ ਵੇਲ੍ਹੇ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਸਵਰ ਬਦਲੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਵਾਜਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਵਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ – ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਆਪ ਆਵਾਂਜਾਂ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵੀਡਿਓ ਲਈ **raisingchildren.net.au** ਵੇਖੋ ਅਤੇ 'language' ਤੇ ਸਰਚ ਕਰੋ।

4. ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਨਵਜਾਤ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ 2-3 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਸਰਬੋਤਮ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਫਾਇਦੇ ਮਿਲਣਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲਵੋ, ਜਾਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਐਕਸਪਰੇਸ ਕਰਕੇ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦਿਓ।

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵੱਧਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਛੂਤ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਵਿੱਚਕਾਰ ਬੰਧਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਹਰ ਵੇਲ੍ਹੇ ਸਿੱਧੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬਣਦੀ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਇੰਨਫੇਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਇਕਲੌਤਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਟਰਲਾਇਜ਼ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। **ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ MCH ਨਰਸ ਜਾਂ MCH Line ਨੂੰ 13 22 29 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।**

raisingchildren.net.au ਤੇ ਸਰਚ ਕਰੋ

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵੀਡਿਓ

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਆਪਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵੀਡਿਓ ਸੀਰੀਜ਼ ਲਈ **raisingchildren.net.au** ਵੇਖੋ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੀਡਿਓ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਹੈ:
  ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ
- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਹੈ:
  ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ
- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਸਵਾਲ:
  ਦੁੱਧ ਮੂੰਹੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ, ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ
- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਸਵਾਲ:
  ਚੁਣੌਤੀਆਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਅਤੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Australian Breastfeeding Association

Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum
1800 686 2 686

5. ਨਵਜਾਤ ਬੇਬੀ ਦੀ ਨੀਂਦ

ਰੋਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਜਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਨੇਮ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

- ਨਵਜਾਤ ਆਮ-ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰੇਕ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਕਰੀਬ 16 ਘੰਟੇ ਸੌਣਗੇ ਅਤੇ ਰਾਤੀਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ 2–3 ਵਾਰ ਜਾਗਣਗੇ।
- ਨਵਜਾਤ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਰਾਤ ਭਰ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਜਾਤ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਵੇਲ਼ੇ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਸੌਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਮਿਆਦ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਨਵਜਾਤ ਬੇਬੀ ਜਾਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਮ-ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਸ਼ਾਇਦ ਵਾਪਿਸ ਸੌਣਾ ਚਾਹੇ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ 'ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਮਾਂ' ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਕਰੀਬ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਰਾਤ ਵੇਲ਼ੇ ਕਰੀਬ 4–5 ਘੰਟੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੌਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲਈ ਹੋਵੇ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਜੇ ਵੀ ਰਾਤ ਵੇਲ਼ੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਅਤੇ ਮੁੜ ਸੁਵਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਜਨਮ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਭਾਰ ਔਸਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ MCH ਨਰਸ, GP ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਰਾਤ ਵੇਲ਼ੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਹੀ ਸੌਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਲਈ ਜਗਾਓ।

6. ਰੋਣਾ

ਰੋਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਰੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੁਆਰਾ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਰੋਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਣਾ ਆਮ-ਤੌਰ 'ਤੇ 6-8 ਹਫਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਘੱਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਰੋਣ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਦੀ ਚਰਚਾ ਆਪਣੀ MCH ਨਰਸ, GP, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 24/7 ਸਲਾਹ ਲਈ MCH Line ਨੂੰ 13 22 29 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- **ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੈ?** ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ 2–3 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- **ਕੀ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?** ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਝੂਲਾ ਝੂਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਫੜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਉਸਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕੁੱਝ ਫੁਸਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਗਾਣਾ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੇ-ਹੌਲੇ ਝੂਟਾ ਦਿਓ।
- **ਕੀ ਉਹ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ?** ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਪੇਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਸੁਆ ਦਿਓ।

raisingchildren.net.au ਤੇ ਸਰਚ ਕਰੋ

ਰੋਂਦੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਵੀਡਿਓ

- **ਕੀ ਉਸਦੀ ਨੈਪੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?** ਨੈਪੀ ਬਦਲੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਬੈਬੀ ਦੇ ਕੋਈ ਦਾਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਪਿਛਵਾੜੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ, ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਥਪਥਪਾ ਕੇ ਸੁਕਾਓ ਅਤੇ ਨੈਪੀ ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- **ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?** ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਫੜ ਕੇ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਹੌਲੇ-ਹੌਲੇ ਥਪਥਪਾ ਕੇ ਡਕਾਰ ਵਜਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- **ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਬੀਮਾਰ ਹੈ?** ਉਸਦੇ ਬੁਖਾਰ (ਤਾਪਮਾਨ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਔਸਤਨ ਤਾਪਮਾਨ 37˚C ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾ ਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਕਦੇ-ਕਦਾਈ ਬੇਬੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਾਫ ਕਾਰਨ ਦੇ ਰੋਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਕੋਈ ਬੁਰਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਦੀ ਕੋਟ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲਵੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਫੜਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ **MCH Line ਨੂੰ 13 22 29 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।**

ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਕ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਮ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਨਿਕਲ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦੇਹ ਬਾਥ ਦਿਓ। ਦਿਨ ਦੇ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਬਹੁਤ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵੇਲ਼ੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ-ਸਹੇਲੀ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡ੍ਰਾਇਵ ਕਰਨ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਰੋਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਵੀ ਕਰੇ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪੰਜ-ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਬ੍ਰੇਕ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟ ਰੋਣ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

7. ਸੁਰੱਖਿਆ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੌਣਾ

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਸੁਲਾਓ। ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਅਚਨਚੇਤ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋਣ (sudden unexpected death in infancy - SUDI) ਦੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਾਸਾ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ (ਕਰੀਬ 4-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ), ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਸੁਵਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੌਣ ਦੀ ਉਸਦੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਪੋਜੀਸ਼ਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਿਓ।

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕੋਟ ਵਿੱਚ ਥੱਲੇ ਕਰਕੇ ਲਿਟਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦੇ ਪੈਰ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਦੇ ਨੇੜ੍ਹੇ ਹੋਣ।
- ਬਿਸਤਰੇ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੱਸ ਕੇ ਵਿਛਾਓ।
- ਤੁਸੀਂ ਕੰਬਲਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੇਬੀ ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਿਟਿੱਡ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਬਗਲਾਂ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਟੋਪੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੀ ਕੋਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਵਰਤਮਾਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫ਼ਿੱਟ ਹੋਇਆ ਗੱਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਪੋਲੇ ਖਿਡੌਣੇ, ਸਿਰਹਾਣੇ, ਰਜ਼ਾਈਆਂ, ਸ਼ੀਪਸਕਿਨਸ ਅਤੇ ਕੋਟ ਬੰਪਰ ਕੋਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 6–12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਪੇਟਣਾ

ਕੁੱਝ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਹ ਪਾਸਾ ਬਦਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (4–6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ)। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਲਪੇਟੇ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਬੇਬੀ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਪਾਸਾ ਬਦਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲ਼ੇ ਉਸਨੂੰ ਲਪੇਟਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਹਲਕੇ ਸੂਤੀ ਜਾਂ ਮਲਮਲ ਦੀ ਰੈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੋਰ ਨਾਲ ਰੈਪ ਕਰੋ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਕੱਸ ਕੇ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿੱਲਾ-ਡੁੱਲਾ ਸਕੇ।

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਰੈਪ ਹੇਠਾਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਬਨਿਆਨ ਅਤੇ ਨੈਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਪੜ੍ਹੇ ਪਾਉਣ ਕਰਕੇ ਗਰਮੀ ਹੋਣ ਨੂੰ SUDI ਨਾਲ ਜੋੜ੍ਹਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਬੇਬੀ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਠੰਢਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਠੰਢੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਰੈਪ ਹੇਠਾਂ ਹਲਕਾ ਜੰਪਸੂਟ ਪਾਓ।

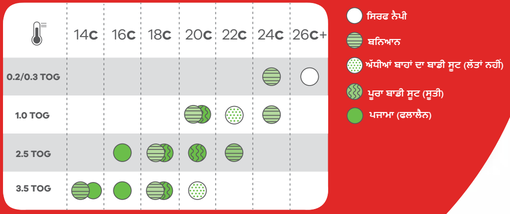
ਚਾਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ, ਕੰਨ ਜਾਂ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਢੱਕਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਰੈਪ ਜੋ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੇਬੀ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜ੍ਹੇ ਪਾਓ ਜੋ ਨਿੱਘੇ ਹੋਣ ਪਰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਹੀਂ।

ਅੰਦਰਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਨਾ ਢੱਕੋ – ਜਿਸਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਠੰਢੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ – ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਰੈਡ ਨੋਜ਼ ਸੈਫ ਸਲੀਪਿੰਗ ਰੂਮ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਗਾਈਡ

ਸੈਫ ਸਲੀਪਿੰਗ ਰੂਮ ਥਰਮਾਮੀਟਰ



ਰੈਡ ਨੋਜ਼ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਆਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਛੇ-ਪ੍ਰਮਾਣ ਆਧਾਰਿਤ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

1. ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਸੁਵਾਓ
2. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਢੱਕੋ
3. ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਸਿਗਰੇਟ ਦੇ ਧੂੰਏ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
4. ਰਾਤ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵੇਲ਼ੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਰਿਵੇਸ਼ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ
5. ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੋਟ ਵਿੱਚ ਸੁਵਾਓ
6. ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ।

TOG ਰੇਟਿੰਗ ਕੀ ਹੈ?

TOG ਦਾ ਮਤਲਬ ਥਰਮਲ ਔਵਰਆਲ ਗ੍ਰੇਡ ਹੈ। ਇਹ ਬੇਬੀ ਦੇ ਸਲੀਪ ਬੈਗਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਿੱਘ ਮੁਤਾਬਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ ਰੇਟਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਹੈ। ਘੱਟ ਰੇਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਬੈਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵੱਧ ਰੇਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਬੈਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਧ ਠੰਢੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

www.rednose.org.au

ਬੇਦਾਅਵਾ: ਇਸ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਤੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਹੈ

8. ਦੰਦ ਕੱਢਣਾ

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੰਦ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਿਆਦਾਤਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਦੰਦ 6–10 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬੇਬੀ ਦਾ ਹਰੇਕ ਦੰਦ ਮਸੂੜੇ ਦੀ ਸਤਹ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਸੂੜਾ ਖੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦੰਦ ਦਿੱਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਦੰਦ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਸਾਫ, ਗਿੱਲੇ ਵਾਸ਼ਰ ਜਾਂ ਪੱਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਸੂੜੇ ਹੌਲੇ-ਹੌਲੇ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਅਜਿਹੀ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਜੋ ਦੰਦ ਕੱਢ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਬੇਬੀ ਦੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਹੌਲੇ-ਹੌਲੇ ਰਗੜੋ – ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਦੇਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਠੰਢਾ (ਪਰ ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ) ਟੁੱਥਬੁਰਸ਼, ਡੱਮੀ ਜਾਂ ਟੀਥਿੰਗ ਰਿੰਗ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਚੂਸਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਖਤ ਚੀਜ਼ ਦੇਣੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ-ਫ੍ਰੀ ਰਸ।

ਜੇਕਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਨਾਖੁਸ਼ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮਾ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਪਣੀ MCH ਨਰਸ ਜਾਂ GP ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦੰਦ ਕੱਢਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਪਹਿਲੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਦੰਦ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ੍ਹ ਸਾਫ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਸਵੇਰ ਵੇਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)। ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਸਾਫ, ਗਿੱਲਾ ਫੇਸ ਵਾਸ਼ਰ ਜਾਂ ਪੱਟੀ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਦੰਦ ਦੇ ਮੋਹਰਲੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ, ਨਰਮ ਟੁੱਥਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਬੇਬੀ 18 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟੁੱਥਬੁਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਸਿਰਫ ਪਾਣੀ ਲਾਓ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਟੁੱਥਬੁਰਸ਼ ਤੇ ਘੱਟ-ਫਲੋਰਾਇਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਦੇ ਮਟਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਦਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

9. ਗਰਮੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ

ਧੁੱਪ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਛਾਂ, ਕਪੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਹੈਟ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੈਟ: ਹੈਟ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ UV ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਕਟ, ਬ੍ਰੌਡ ਬੀਮਡ ਅਤੇ ਲੀਜੀਨੋਅਰ ਹੈਟ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਜਿਹਾ ਇੱਕ ਸਨਹੈਟ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਨਰਮ ਹੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਣ ਕੇ ਵੀ ਆਰਾਮਦੇਹ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੰਮਾ ਪੈ ਸਕੇ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ – ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੈਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖੇਗਾ।

ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ: 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੇਬੀਆਂ ਲਈ, ਸਨ ਪ੍ਰੋਟੇਕਸ਼ਨ ਫੈਕਟਰ (SPF) 30 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੌਡ-ਸਪੈਕਟਰਮ ਵਾਟਰ-ਰਿਜ਼ੇਸਟੇਂਟ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਭਾਗ ਤੇ ਲਾਓ ਜੋ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ UV ਕਿਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ, ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਵਾਰ੍ਹ-ਵਾਰ੍ਹ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਿਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬੱਚਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਓ।

10. ਪਰਵਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ

ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁਦਰਤੀ ਆ ਜਾਵੇ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਮ੍ਹਾਂ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ, ਸਮਝਣਾ, ਲਗਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਕਲਪਨਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ, ਧੀਰਜ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ, ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ!

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਬੰਧ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਬੰਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਚੰਗੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਝੱਗੜਾ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਵਿਵਾਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਵਾਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ **raisingchildren.net.au** ਵੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 6-8 ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਉਮੀਦਾਂ ਨਾ ਲਾਓ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਤੋਂ 'ਬਚਣਾ' ਹੈ।

11. ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

- **ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ** – ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰੀਟਾਇਮ 0-6 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਸੁਝਾਅ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ, ਦੋਸਤੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਦੀ ਸਦੱਸਤਾ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਲੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਣ ਪ੍ਰਤੀ ਰੁਚੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਕਲੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਕਾਰਡ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਕਾਰਡ ਲੈਣ ਲਈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਉਧਾਰ ਤੇ ਲੈ ਸਕੋ, ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ **publiclibrariesvictoria.net.au** ਵੇਖੋ।

- **ਖਿਡੌਣੀਆਂ ਦੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ** – ਚੰਗੀ ਕਵਾਲਟੀ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦਾ ਪਤਾ **toylibraries.org.au/find-a-toy-library** ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਲਗਾਓ।

- **ਪਲੇਅਗਰੁੱਪ ਵਿਕਟੋਰੀਆ** – ਪਲੇਅਗਰੁੱਪ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਪਲੇਅਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਜੁੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਵੇਖਣ ਲਈ **playgroup.org.au** ਵੇਖੋ।
- **ਸਥਾਨਕ ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਪਲੇਅਗ੍ਰਾਉਂਡ** ਜਾਓ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੇਖਣ, ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੋਜਬੀਣ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ **ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਦੀ** ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।

12. ਐਮਰਜੇਂਸੀ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ

ਐਂਬੂਲੇਂਸ/ਪੁਲਿਸ/ਫਾਇਰ	000
ਜ਼ਹਿਰ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰ	13 11 26
ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਕਟਕਾਲ ਸੇਵਾ	13 12 78
Lifeline	13 11 14

ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ

ਮੈਟਰਨਲ ਐਂਡ ਚਾਇਲਡ ਹੈਲਥ ਲਾਇਨ (24 ਘੰਟੇ)	13 22 29
ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ	1800 686 268
PANDA (Perinatal Anxiety & Depression Association)	1300 726 306
Beyond Blue	1300 224 686
Red Nose	1300 998 698
ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ	13 14 50
Parentline	13 22 89
Nurse-on-Call (24 ਘੰਟੇ)	1300 60 60 24

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- The Royal Children's Hospital Kids Health Info
- Kidsafe
- The Royal Children's Hospital Community Information Team (ਭਾਈਚਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਟੀਮ)
- Red Nose
- ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
- PANDA
- ਪਲੇਅਗਰੁੱਪ ਵਿਕਟੋਰੀਆ

ਉਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ **betterhealth.vic.gov.au/babybundle** ਵੇਖੋ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

عربي	မြန်မာ	دری
ខ្មែរ	فارسی	ਪੰਜਾਬੀ
简体中文	Español	Tiếng Việt

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਕਾਪੀ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ **betterhealth.vic.gov.au/babybundle** ਵੇਖੋ।

ਮੈਟਰਨਲ ਐਂਡ ਚਾਇਲਡ ਹੈਲਥ ਲਾਇਨ

13 22 29

www.betterhealth.vic.gov.au/mchline

ਪਰਿਵਾਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਿਸੇ MCH ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ।

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਮੈਟਰਨਲ ਐਂਡ ਚਾਇਲਡ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾ ਦੀ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਐਪ।

MCH ਐਪ

www.betterhealth.vic.gov.au/mchapp

ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਔਨਲਾਇਨ ਸਾਧਨ

raisingchildren.net.au ਮੁਫਤ, ਭਰੋਸੇਯੋਗ, ਤਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਰਲ ਮਿੱਲ ਕੇ ਵੱਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਸਾਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਫੰਡ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਮਾਹਿਰ ਸਾਡੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਸਾਡੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਰੱਝੇ ਹੋਏ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ, raisingchildren.net.au ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੈਂਕੜੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

raisingchildren.net.au ਦੇ ਲੇਖਾਂ, ਵੀਡਿਓ ਅਤੇ ਇੰਟਰੇਕਟਿਵ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਪੜਾਵਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵਜਾਤ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ੀ, ਉਫਲਵੇਂ ਤੇਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉੱਨੀ ਸਾਲ ਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ – ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਦੇ ਤੌਰਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

raisingchildren.net.au
the australian parenting website

ਸਾਡੀਆਂ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਬਸਕ੍ਰਾਇਬ ਕਰੋ ਅਤੇ Facebook ਅਤੇ YouTube ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਫਾਲੋਅ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਪੈਕੇਜ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ!

www.betterhealth.vic.gov.au/babybundle

ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਸਰਵੇ ਨੂੰ ਭਰਣ ਲਈ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਫਾਲੋਅ ਕਰੋ।