

ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਘਰ ਆਉਣਾ

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਕਿਹੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਉਹ ਬੱਚਾ ਜਿਹੜਾ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮਿਆ ਹੋਵੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ:

- ਸੁਧਾਰੀ ਹੋਈ ਉਮਰ: ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਨੂੰ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਗਿਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਿਨ ਉਸਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਧਾਰੀ ਹੋਈ ਉਮਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਅਤੇ ਛੂਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪੋਤੜੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੋ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ:

- ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਕਿਨ੍ਹਾ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਜੰਮੇ ਅਤੇ ਕਿਨ੍ਹੇ ਬੀਮਾਰ ਸਨ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਵਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਦੇ ਕੈਦਰੀ ਨਸ ਪਰਬੰਧ (ਅਪੁਰਣ) ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਦੀ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਉਤੋਜਨਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ (ਚੁੱਪ) ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਚੁਕੋ ਅਤੇ ਫੜੋ

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ?

ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਬੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ:

- ਕਿਸੇਵੀ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜੇ ਹੀ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਲ ਹੋਣ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ, ਝੁਲਾਓ ਅਤੇ ਲਪੇਟੋ ਜੇ ਰੋਂਦਾ ਜਾਂ ਰੋਲਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਪਰ ਨੂੰ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਉਗਲਾਂ ਨੂੰ ਚੂਸਣ ਦਿਓ ਜਾਂ ਚੂਸਣੀ ਦੇ ਦੇਵੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਚੁੱਪ ਰਹੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਰੱਸ਼ਨੀਆਂ ਘਟਾ ਦੇਵੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦੀ ਚੁੱਕੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਵੇ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੇਡੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇ

ਖੁਰਾਕ ਪਿਆਉਣਾ

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ:

- ਇੱਕ ਘੱਟ ਰੱਸ਼ਨੀ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਪਿਆਈ ਜਾਵੇ
- ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸੀਨੇ ਦੇ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਕੋਲ ਹੋਣ
- ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ 2-3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਦ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਇਆ ਜਾਵੇ (ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)

ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਸਨੂੰ ਸੀਰੀਅਲ ਨਾ ਦੇਵੋ
(ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਜਿਸ ਦਿਨ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ)



ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਘਰ ਆਉਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ:

- ਖੁਰਾਕ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਸੁਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਖੁਰਾਕ ਪੀਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਥੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਖੁਰਾਕ ਪੀਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੌਂ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਸੌਣਾ, ਜਾਗਣਾ ਅਤੇ ਰੋਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਸੁੱਤੇ ਪਿਆਂ ਬੇਚੈਨ ਅਤੇ ਰੌਲਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸੁੱਤੇ ਪਿਆਂ ਬੁੜਬੁੜਾ ਅਤੇ ਹੌਕੇ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਂ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜਾਗਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ:

- ਭੁੱਖ, ਥਕਾਵਟ, ਇਕੱਲਾਪਣ, ਜਾਂ ਗੋਦੀ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ਘੁੰਮਣ ਦੀ ਚਾਹ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਰਕਤ ਜਾਂ ਸ਼ੋਰ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਤ)

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਉਤੇਜਨਾ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਕਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਹੱਥ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਰੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਚੌਂਕਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਗੁੱਸਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਬਾਸੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਛਿੱਕ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੀਭ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਖੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਾਧਾਰਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪਿੱਠ, ਧੌਣ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਘੁਮਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪਾਸਾ ਵੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਨੀਲਾ ਪੈ ਜਾਵੇ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿਕੱਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਵੇ
- ਰੋਣੋਂ ਨਾ ਹਟੇ
- ਖਾਣਾ ਨਾ ਚਾਹਵੇ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਦਿਕੱਤ ਹੋਵੇ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਪੋਤੜੇ ਨਾ ਗਿੱਲੇ ਕਰੇ
- ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪਣੀਲੇ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹੋਣ
- ਜਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਥੱਕਿਆਂ ਹੋਵੇ
- ਗਰਮ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ

Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਪਰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪੇਟ ਭਾਰ ਲਿਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)

