



ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ

Caring for Yourself and Your New Family

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ (ਬੱਚਿਆਂ) ਦੇ ਜਨਮ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਵਧਾਈਆਂ !

ਇਸ ਪੈਂਫਲਿਟ ਨੂੰ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇ:

- ▶ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ
- ▶ ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਜਿਹੜੇ ਕੁਝ ਪੈਂਫਲਿਟ (ਹੈਂਡਆਊਟਸ) ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹੋਗੇ ਉਹ ਇਸ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿਚ ਹਨ। ਹੋਰ ਪੈਂਫਲਿਟ ਨਰਸਾਂ ਦੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਦੀ ਕੰਧ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਹੋਲਡਰ ਵਿਚ ਹਨ।

ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਅਤੇ ਘਰ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੈਂਫਲਿਟ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੱਗਣਗੇ।

ਵਿਸ਼ੇ-ਸੂਚੀ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ	1
ਵਿੱਡ-ਪੀੜ	1
ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ	1
ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ	2
ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ	2
ਗੈਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰਨਾ	3
ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ	3
ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ	4
ਲੱਤ ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਵਿਚ ਸੋਜ	4
ਬਵਾਸੀਰ	4
ਸਖਤ ਟੱਟੀ	5
ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰਨਾ	5
ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ	5
ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣਾ	6
ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ	6
ਬੱਚੇ ਦੇ ਡੈਂਡੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ	7
ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ	7
ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ	8

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ	10
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੱਛਣ	10
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ	11
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣਾ	13
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ	14
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਤੀਰਾ	15

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਯੂਟਰਸ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਸਖਤ ਅਤੇ ਗੋਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪੁੰਨੀ (ਨਾਭੀ) ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉੱਪਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਦਿਨ ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਛੋਟੀ ਹੋਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਟੋਹੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਛੋਟੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਖਤ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਮੁੜ ਕੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਢਿੱਡ-ਪੀੜ (ਇਸ ਨੂੰ ਆਫਟਰ ਪੇਨਜ਼ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਢਿੱਡ-ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਫਟਰ ਪੇਨਜ਼ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੀੜ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਢਿੱਲੀ ਪੈਣ ਅਤੇ ਕੱਸ ਹੋਣ (ਸੁੰਗੜਨ) ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜਾਂ (ਲੇਬਰ ਪੇਨਜ਼) ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਹ ਪੀੜ ਤੇਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਸੁੰਗੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੀਡਿੰਗ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇਜ਼ ਪੀੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੀੜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ:

- ▶ ਆਪਣੀਆਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।
- ▶ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ (ਆਪਣਾ ਮਸਾਨਾ ਖਾਲੀ ਕਰੋ)।
- ▶ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤੀਹ ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਉੱਪਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਰੱਖੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਇਸ ਨੂੰ ਫਲੋ ਜਾਂ ਲੋਚੀਆ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਵਗਣ ਵਾਲਾ ਡਿਸਚਾਰਜ (ਮੁਆਦ) ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਡਿਸਚਾਰਜ ਚਮਕਵਾਂ ਲਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਗਤਲੇ (ਕਲੋਟਸ) ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਲੂਨੀ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਪੰਜ ਤੋਂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਡਿਸਚਾਰਜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਡਿਸਚਾਰਜ ਪੀਲੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਤੋਂ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਡਿਸਚਾਰਜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਚੈੱਕ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਲੂਨੀ ਦੇ ਸਿੱਕੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਂਭੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਿਸਚਾਰਜ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ “ਇਕ ਦਮ ਨਿਕਲ ਤੁਰੇ” ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਸੱਚੋਂ।

ਘਰ ਆ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਿਸਚਾਰਜ ਇਕ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਕ ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਇਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੈਕਸੀ ਪੈਡ ਗਿੱਲਾ ਕਰੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਮੁਸ਼ਕ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪੇਰਿਨੀਅਮ ਜਾਂ ਸੀਉਣ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਹਰ ਵਾਰੀ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਪੈਰੀ-ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਇਹ ਥਾਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੈਰੀ-ਬੋਤਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਆਪਣੀ ਸੀਉਣ ਨੂੰ ਸਦਾ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਥੱਪ ਥੱਪ ਕਰਕੇ ਸੁਕਾਉ।

ਪਹਿਲੇ ਚੌਵੀ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ, ਸੋਜ ਅਤੇ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੀਉਣ ਉੱਪਰ ਬਰਫ਼ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਪੈਕ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਪਤਲੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਲਪੇਟੋ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਬਰਫ਼ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੀਉਣ ਉੱਪਰ ਟਾਂਕੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਬੇਆਰਾਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਖਾਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚੌਵੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ (ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ) ਵਿਚ ਬਹਿਣ ਨਾਲ ਵੀ ਪੀੜ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਥਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਂਕੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਆਵੇਗਾ। ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਬਹਿਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

1. ਆਪਣੇ ਸਾਫ਼ ਬਾਥਟੱਬ ਨੂੰ ਪੰਜ ਤੋਂ ਦਸ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (ਦੋ ਤੋਂ ਚਾਰ ਇੰਚ) ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਟੱਬ ਵਿਚ **ਦਸ ਮਿੰਟਾਂ** ਲਈ ਬੈਠੋ। **ਅਜਿਹਾ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਕਰੋ।**
2. ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ ਖਰੀਦੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ **ਦਸ ਮਿੰਟਾਂ** ਲਈ ਬੈਠੋ। **ਅਜਿਹਾ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਕਰੋ।** ਤੁਸੀਂ ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ ਗਿਫਟ ਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚੋਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਡਰੱਗ ਸਟੋਰਾਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਦੇ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ:

- ▶ ਆਪਣੇ ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਸ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੀਉਣ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁਕਾਉ। ਮਦਦ ਲਈ ਕੂਲ ਸੈਟਿੰਗ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਹੇਅਰ ਡਰਾਇਰ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਉੱਪਰ ਪਿਛਾਂਹ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਹਵਾ ਮਾਰੋ, ਨਾ ਕਿ ਸਿੱਧੀ।
- ▶ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰੀ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਘੁੱਟੋ ਅਤੇ ਛੱਡੋ ਜਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀਗਲ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ “**ਬੋਸਿਕ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਆਫਟਰ ਯੂ ਹੈਵ ਹੈਡ ਯੂਅਰ ਬੇਬੀ**” ਨਾਂ ਦੇ ਪੈਂਫਲਿਟ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿਚ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ www.bcwomens.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਟੌਪਿਕਸ ਏ-ਜ਼ੈਡ ਪੈਂਫਲਿਟ ਲਿਸਟ ਅਧੀਨ ਵੀ ਪੜ੍ਹ ਅਤੇ ਛਾਪ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ▶ ਘਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:
 - ਤੁਹਾਡੀ ਸੀਉਣ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
 - ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਸਚਾਰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁਸ਼ਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
 - ਟਾਂਕੇ ਖੁਲ੍ਹ ਗਏ ਹਨ
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਫਿਕਰ ਹਨ

ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਉੱਪਰ ਲਾਈ ਗਈ ਬੈਂਡੇਜ (ਪੱਟੀ) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੇਪਲ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਨ ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਜਾਂ ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਨਰਸ ਵਲੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚਮੜੀ ਇੰਨੀ ਕੁ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਕੱਠੀ ਰਹਿ ਸਕੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਟਾਂਕਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਉਹ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਕਰੀਬਨ ਸੱਤ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਟੇਪ ਵੀ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੇਪ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਚੀਰੇ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਟੇਪਾਂ ਲਾਹੁਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਲਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੀਰੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਥਾਂ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਸੁੰਨ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਟ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ:

- ▶ ਬੈਂਡ ਵਿੱਚੋਂ ਉੱਠਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਇਕ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੈਂਡ ਦਾ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਰਗੜ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ।
- ▶ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਸਿਰਾਹਣੇ ਜਾਂ ਮੋੜੇ ਹੋਏ ਤੌਲੀਏ ਦਾ ਆਸਰਾ ਦਿਉ।

ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ

- ▶ ਪਹਿਲੇ ਕਈ ਦਿਨ ਸਿਰਫ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਉੱਪਰ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਰੱਬਿੰਗ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾ ਲਗਾਉ।
- ▶ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਚੁੱਕੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੈਂਫਿਲਟ **ਸੀਜ਼ੈਰੀਅਨ ਬਰਥ** ਪੜ੍ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਨਰਸਾਂ ਦੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਦੀ ਕੰਧ ਦੇ ਹੋਲਡਰ ਵਿਚ ਹੈ।

ਗੈਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰਨਾ

ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੈਸ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਰਦਾਂ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਹਰ ਇਕ ਔਰਤ ਵਿਚ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੈਸ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਇਕ ਤੋਂ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ:

- ▶ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ, ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਲਟੀ ਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਸੰਗਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸੇਬਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਵਰਗੇ ਗੈਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਅਤੇ ਬੁਲਬੁਲਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਡਰਿੰਕਾਂ (ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਡਰਿੰਕਾਂ) ਨਾ ਪੀਉ।
- ▶ ਬੈਂਡ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਆਸਣ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਰੂਰ ਬਦਲੋ। ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਮੋੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਲੰਮਾ ਪੈਣਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਆਸਣ ਹੈ।
- ▶ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਵਾਰੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਤੁਰੋ। ਤਾਕਤ ਆਉਣ 'ਤੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾਉ।
- ▶ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਪੀਉ। ਇਹ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਠੰਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਆਉਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਚੌਵੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਅਠਤਾਲੀ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਇਆ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ:

- ▶ ਦਿਨ ਵਿਚ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਤਰਲਾਂ ਦੇ ਪੀਉ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ (ਟੈਂਪਰੇਚਰ) 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਨਾਲੋਂ ਉੱਪਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ▶ ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਰੱਖ ਸਕਣ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਇਸ ਨੂੰ ਯੂਰੀਨੇਸ਼ਨ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਸਾਨਾ (ਬਲੈਡਰ) ਕਦੋਂ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ:

- ▶ ਦਿਨ ਵਿਚ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ਜਾਂ ਸਾਫ ਤਰਲਾਂ ਦੇ ਪੀਉ।
- ▶ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ।
- ▶ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - ਅੰਦਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਪਰੈਸ਼ਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
 - ਜਲਣ ਹੁੰਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
 - ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
 - ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
 - ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਇਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਲੱਤ ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਵਿਚ ਸੋਜ

ਪਹਿਲੇ ਚੌਥੀ ਤੋਂ ਅਠਤਾਲੀ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਸੁੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਇਹ ਸੋਜ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਨਾ ਹਟੇ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ:

- ▶ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚੂਲਿਆਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਚੀਆਂ ਰੱਖੋ।
- ▶ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੀ ਉੱਪਰ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਜ ਜਾਣ, ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬਵਾਸੀਰ

ਗੁਦਾ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਨੂੰ ਬਵਾਸੀਰ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਦਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ:

- ▶ ਜਨਮ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਬਾਅਦ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਰਫ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਰੱਖੋ। ਅਜਿਹਾ ਓਨਾ ਚਿਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਇਸ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ “ਰਿੰਗ” ਉੱਪਰ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਨਰਮ ਰਬੜ ਵਾਲੀ ਖਰੀਦੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਰੈਸ਼ਰ ਹਟਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਬਵਾਸੀਰ ਲਈ ਕਰੀਮ ਵਰਤੋ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਵਲੋਂ ਆਰਡਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਉ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੀਉ।
- ▶ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਬਾਥਟੱਬ ਵਿਚ ਲੰਮੇ ਪਉ।
- ▶ ਹਰ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਰੀ-ਬੋਤਲ ਵਿਚਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਪੋਲਾ ਪੋਲਾ ਪੂੰਝੋ।
- ▶ ਟੋਆਇਲਟ ਉੱਪਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾ ਬੈਠੋ। ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਟੱਟੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਿਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਵਲੋਂ ਦੱਸੀ ਗਈ ਕਬਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ।

ਸਖਤ ਟੱਟੀ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੱਟੀ ਆਮ ਵਾਂਗ ਆਉਣ ਨੂੰ ਇਕ ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੂਰੇ ਦੇ ਮਫਿਨ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਗਲਾਸ ਸਾਫ ਤਰਲ ਦੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਟੱਟੀ ਨਰਮ ਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੱਟੀ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਕਬਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਹਲਕੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਿਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝਦੇ ਹੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁਰਾਣੇ ਤਜਰਬੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਦੇ ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਬਰਫ ਦੇ ਪੈਕ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਰਬੜ ਦੀ ਨਰਮ ਰਿੰਗ ਉੱਪਰ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਦਰਦ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਵੀ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਦੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ:

- ▶ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨੇਮ ਨਾਲ ਲਵੋ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਲਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਦਰਦ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ

ਚੰਗੀ ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਬੀਨ ਜਾਂ ਟੋਫੂ,
- ਹਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ,
- ਫਲ,
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਬਰੈੱਡਾਂ,
- ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਅਤੇ ਪਨੀਰ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਖਾਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਪੀਂਦੀਆਂ ਸਨ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ:

- ▶ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖਰੀਦੋ-ਫਰੇਖਤ ਕਰਨ ਦਿਉ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਦਿਉ।
- ▶ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਖਾਣੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦਿਨ ਵਿਚ ਚਾਰ ਤੋਂ ਪੰਜ ਛੋਟੇ ਖਾਣੇ ਖਾਉ।

- ▶ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਖਾਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਣੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿਉ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋਗੇ, ਓਨੀ ਛੇਤੀ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਕਤ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਾਪਸ ਆਵੇਗਾ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ:

- ▶ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
- ▶ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਧਾਉ।
- ▶ ਪਹਿਲਾ ਹਫ਼ਤਾ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਹੇਲੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।
- ▶ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਰਨੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਿਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ।
- ▶ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਸੌਂਵੋ। ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਦਾ ਪਲੱਗ ਕੱਢ ਦਿਉ। ਆਪਣੇ ਮੂੰਹਰਲੇ ਦਵਰਾਜੇ 'ਤੇ “ਛੂ ਨੌਟ ਡਿਸਟਰਬ” ਸਾਈਨ ਜਾਂ “ਮੰਮ ਐਂਡ ਬੇਬੀ ਸਲੀਪਿੰਗ” ਦਾ ਸਾਈਨ ਲਗਾਉ।
- ▶ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਦੇਖਣ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ।
- ▶ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ।

ਕੁਝ ਮਾਵਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਚੌਵੀ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸੌਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਇਹ ਪੈਂਫਲਿਟ ਪੜ੍ਹੋ:

- “ਬੇਸਿਕ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਆਫਟਰ ਯੂ ਹੈਵ ਹੈਡ ਯੂਅਰ ਬੇਬੀ” ਜੋ ਕਿ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿਚ ਹੈ
- “ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ਿਜ਼ ਆਫਟਰ ਯੂਅਰ ਸੀਜ਼ੈਰੀਅਨ ਬਰਥ” ਜੋ ਕਿ ਨਰਸਾਂ ਦੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਦੀ ਕੰਪ ਦੇ ਹੋਲਡਰ ਵਿਚ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

“ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ”

ਦਸ ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਠ ਜਾਂ 80 ਫੀਸਦੀ ਨਵੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ‘ਬੇਬੀ ਬਲੂਜ਼ ਭਾਵ ਉਦਾਸੀ’ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਸੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੀਜੇ ਤੋਂ ਪੰਜਵੇਂ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਹੋਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ ਪਰ ਪਹਿਲੇ ਸੱਤ ਤੋਂ ਅੱਠ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸੌਖੀਆਂ ਹੀ ਰੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ (ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ) ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ:

- ▶ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਿਉ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ▶ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇਜ਼ ਜਜ਼ਬਾਤ ਉਦਾਸੀ ਕਰਕੇ ਹਨ।
- ▶ ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥੇ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੌਖੇ ਨੇਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ▶ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਕੇ ਅਰਾਮ ਕਰੋ।
- ▶ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਫੁਰਸਤ ਕੱਢੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸੁੱਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਾਹ ਦਾ ਕੱਪ ਪੀਉ।
- ▶ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣਾ ਹੇਠ ਸੁਝਾਅ ਪੜ੍ਹੋ।
- ▶ “ਟੇਕਿੰਗ ਕੇਅਰ ਆਫ ਯੂਅਰ ‘ਸੈਲਫ’ ਵਿਚ ਏ ਨਿਊ ਬੇਬੀ” ਨਾਂ ਦਾ ਪੈਂਫਲਿਟ ਪੜ੍ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿਚ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ) ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਹਫਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਜਿਹੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਇਹ ਹਨ: ਉਦਾਸੀ, ਗੁੱਸਾ, ਨਿਕੰਮਾਪਣ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਗ਼ਮੀ ਸੁੰਮ ਹੋਣਾ, ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਕਸੂਰਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਡਰਾਉਣੇ ਖਿਆਲ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ **ਕੋਈ** ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਉਣ ਤਾਂ **ਕਿਰਪਾ** ਕਰਕੇ ਫੌਰਨ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਆਪਣੀ ਨਰਸ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ:

- ▶ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸਹੇਲੀ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਿਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ▶ ਜਿਹੜੀ ਮਦਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ “**ਟੇਕਿੰਗ ਕੇਅਰ ਆਫ ਯੂਅਰ ‘ਸੈਲਫ’ ਵਿਚ ਏ ਨਿਊ ਬੇਬੀ**” ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੋ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰਥ ਨਾ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ▶ “ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀ” ਥੱਲੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ ਪੜ੍ਹੋ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਡੈਡੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਨਵੇਂ ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਵੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਉਤੇਜਤ, ਉਤਸ਼ਾਹਪੂਰਨ, ਖੱਕੇ ਹੋਏ, ਡਰੇ ਹੋਏ, ਬੋਝ ਹੋਠ, ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤੇ ਗਏ, ਸਾੜਾ ਅਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਢ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ:

- ▶ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾਉ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਦਿਉ।
- ▶ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸਾਥਣ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ▶ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਡੈਡੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਮਾਪਾ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਨਾ, ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਭਰਪੂਰ ਤਜਰਬਾ ਹੈ! ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਕੋਲ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਟਰੇਨਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪਾਲਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਾਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਕਰਨਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਾਮਲਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ! ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਮਾਪੇ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਕੁਝ ਖਿਆਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ:

- ▶ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਸੌਂਵੋ।
- ▶ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਵਾਰੀਆਂ ਲਵੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਜਣਾ ਸੌਂਵੇ ਜਦ ਕਿ ਦੂਸਰਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ।
- ▶ ਦੇਖਣ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਆਂਸਰਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ 'ਤੇ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡੋ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਲਿਖ ਕੇ ਲਾਵੋ “ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹਨ”।
- ▶ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਲਾਉਂਡਰੀ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਕਰਵਾਉ।

- ▶ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਈ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ।
- ▶ ਰਲ ਕੇ ਹੱਸਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਗੱਲ ਮਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਸਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ।
- ▶ ਅੱਜ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥੋ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਿਡਵਾਈਫ, ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਬੀ ਸੀ ਨਰਸਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ 604 215-4700 ਜਾਂ ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ 1-888-215-4700)।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਘਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਬਿਤਾ ਰਹੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਈਰਖਾਲੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ। ਉਹ ਦੁਪਿਆਰੇ ਅਤੇ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। **ਇਸ ਨੂੰ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਦਾ ਸ਼ਰੀਕਾ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ:

- ▶ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਆਉਣ ਦਿਉ। ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਵਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਤੋਹਫਾ ਦਿਉ।
- ▶ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਛੱਡੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਨੀ, ਦਾਦੀ।
- ▶ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।
- ▶ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿੱਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਖਾਸ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ▶ ਦਿਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰੋ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਿਜ਼ੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦਾ ਖਾਸ ਬੈਗ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ▶ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਉ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਥੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਫੜਨ ਦਿਉ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਹੈ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਨਿੱਕੂ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਕੋਲ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾ ਛੱਡੋ।

ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੀ ਚੋਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਭੋਗ (ਸੈਕਸ) ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੋਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਯੋਨੀ ਵਿਚਲੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਦੇ ਰੁਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਸੰਭੋਗ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਤਿੰਨ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ:

- ▶ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੀਉਣ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੈ?
- ▶ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ (ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ) ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਣਾ ਹੈ?
- ▶ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ:

- ▶ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ, ਫੜਣਾ, ਨਾਲ ਲੱਗ ਕੇ ਬੈਠਣਾ, ਹੱਥ ਫੜਣਾ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਮਲਣਾ ਵੀ ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੇੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।
- ▶ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਲ ਕੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ▶ ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਸਪਰਮੀਸੀਡਲ ਫੋਮ ਜਾਂ ਜੈਲੀ ਵਰਤੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਦੇ ਗਿੱਲੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

- ▶ ਸੰਭੋਗ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਿਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ (ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ)

- ▶ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਚਾਰ ਤੋਂ ਨੌਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ। ਸੰਭੋਗ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮੌਕਾ ਹੈ (ਦੋ ਫੀਸਦੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਘੱਟ)। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ 98 ਫੀਸਦੀ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ **ਪਰ ਸਿਰਫ** ਤਾਂ ਹੀ ਜੇ ਇਹ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:
 - ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹਰ ਛੇ ਘੰਟਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਾਂ ਸੀਰੀਅਲ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ। **ਅਤੇ**
 - ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। **ਅਤੇ**
 - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।
 - ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਸਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ▶ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਿਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ▶ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ (ਬੇਬੀ) ਦੇ ਕੋਲ ਸਦਾ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਾਲਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਆਪਣੇ ਪੈਕਟ ਵਿਚ “ਸੇਫ ਸਲੀਪਿੰਗ... ਫਾਰ ਯੂ ਐਂਡ ਯੂਅਰ ਬੇਬੀ (ਇਨ ਦਾ ਫਸਟ ਯੀਅਰ)” ਅਤੇ “ਬੈਕ ਟੂ ਸਲੀਪ” ਪੜ੍ਹੋ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜਨ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਧੌਣ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦਿਉ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਧੌਣ ਦੇ ਪੱਠੇ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰ ਵਿਚ ਲਿਜਾਣ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿਚ ਪਾਉ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੱਛਣ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ

ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਆਕਾਰ, ਰੂਪ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੁਝ ਰੂਪ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਬਾਅਦ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਚਮੜੀ

- ▶ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਨੀਲਾ
- ▶ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਲਾਲ ਧੱਬੇ ਹੋਣਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਿਊਬੋਰਨ ਰੈਸ਼ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ▶ ਛੋਟੇ ਚਿੱਟੇ ਚਟਾਕ ਹੋਣਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲੀਆ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਉੱਪਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ▶ ਖੁਸ਼ਕ, ਚਮੜੀ ਲਹਿਣਾ। ਇਹ ਨਵੀਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਕੁਦਰਤੀ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਕਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਲੋਸ਼ਨ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ▶ ਛੋਟੇ, ਲਾਲ ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਨਿਸ਼ਾਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੌਣ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ, ਮੱਥੇ 'ਤੇ, ਨੱਕ ਦੁਆਲੇ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਛੱਪਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰਕ ਬਾਈਟਸ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਫਿੱਕੇ ਪੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ▶ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਨੀਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੋਨਗੋਲੀਅਨ ਸਪੌਟਸ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ (ਟੈਂਪਰੇਚਰ) 36.5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ 37.4 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ 97.7 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹਾਈਟ ਤੋਂ 99.3 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹਾਈਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਇਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਉਸ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦੇਖੋ:

1. ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੱਛ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ।
2. ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਦਬਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਖਿਸਕੇ ਨਾ।
3. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਂਦੀ ਰੰਗੇ ਤਰਲ ਵਾਲਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਰਕਰੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤਾਪਮਾਨ ਪੜ੍ਹੋ। ਜੇ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ 4 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੜ੍ਹੋ। ਚਾਰ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਟੀਂ ਟੀਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰ ਦਿਉ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਜਨਮ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲੋਂ ਦਸ ਫੀਸਦੀ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਸਮੇਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਭਾਰ ਘਟਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਟੱਟੀ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ, ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲੇ ਕਰਨਾ ਆਮ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 16 ਤੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਡਾਇਪਰ ਨਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ 4 ਤੋਂ 5 ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲੇ ਕਰਨਾ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਕੁਝ ਟੱਟੀਆਂ ਕਾਲੀਆਂ, ਚਿਪਕਵੀਂਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੀਕੋਨੀਅਮ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੀਕੋਨੀਅਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੂਰੇ-ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਟੱਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੀਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟੱਟੀਆਂ ਦੇ ਰੰਗ, ਲਗਾਤਾਰਤਾ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਆਉਣ ਦੀ ਵਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੀਲੀਆਂ, ਨਰਮ, ਦਾਣੇਦਾਰ ਅਤੇ ਅਣਘੜ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਠੋਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਚ ਵਿਚਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਟੱਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੈ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਨਰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣਾ

ਡਾਇਪਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਧੋਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਬਣ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਬਣ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਡਾਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਫਿਊਮ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਧੋਵੋ। ਫਿਰ ਉਸ ਦੇ ਵਾਲ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਡਾਇਪਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਧੋਵੋ। ਸਾਬਣ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਨਰਮ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਖਾਜ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਾ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਭੰਨ ਪਏ ਹਨ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ:

- ▶ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 120 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹਾਈਟ (49 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਕ ਵਿਚ ਨਹਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਜੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਸਿੱਕ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਕਰ ਦਿਉ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਟੂਟੀ ਠੰਢੀ ਰਹੇ।

ਨਾੜੂਏ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾੜੂਏ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਪੁੰਨੀ ਨਾਲੋਂ ਡਿਗ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਵੇਲੇ ਨਾੜੂਏ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਰੂ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਨਾੜੂਏ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦੇਣ ਲਈ ਡਾਇਪਰ ਨੂੰ ਪੁੰਨੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਲਾਉ। ਨਾੜੂਆ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਜ ਤੋਂ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਡਿਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੰਨੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਇਪਰ ਲਾਉਣਾ

ਡਾਇਪਰ ਮੁਢਲੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹਨ, ਸੁੱਟਣਯੋਗ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ। ਸੁੱਟਣਯੋਗ ਡਾਇਪਰ ਪੇਪਰ, ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਡਾਇਪਰ ਜਾਲੀਦਾਰ ਸੂਤ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਧੋਤੇ ਅਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਡਾਇਪਰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਧੋਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਪਰ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। “ਯੈਲੋ ਪੇਜਿਜ਼” ਵਿਚ ਡਾਇਪਰ ਸਰਵਿਸ ਦੇਖੋ ਜਾਂ www.411.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ:

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵੀ ਡਾਇਪਰ ਵਰਤੋ:

- ▶ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਾਗਦੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਅਕਸਰ ਉਸ ਦਾ ਡਾਇਪਰ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।
- ▶ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖੋ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਗਰ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿਚ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਥਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੈ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿੱਤੜ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿੱਤੜ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਥੱਪ ਥੱਪ ਕਰਕੇ ਸੁਕਾਉ ਜਾਂ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਿਉ।
- ▶ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਹਰ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ▶ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਵਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿੱਤੜ ਸੁਕਾਉ।
- ▶ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿੱਤੜ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੰਕ ਵਾਲੀ ਡਾਇਪਰ ਕਰੀਮ ਦੀ ਪਤਲੀ ਤਹਿ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਕਿਨ ਬੈਰੀਅਰ ਕਰੀਮ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਠੰਢ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ, ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ▶ ਤਾਪਮਾਨ 20 ਤੋਂ 22 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਜਾਂ 68 ਤੋਂ 72 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹਾਈਟ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਹੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਉਪਰ ਇਕ ਵਾਧੂ ਕੱਪੜਾ ਦਿਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਕੰਬਲ। ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਨਾ ਲਪੇਟੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ:

- ▶ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਉ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਲੁਕੀ ਰਹੇ। ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਜਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਛੱਜੇ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਵਰਤੋ। ਢਿੱਲੇ ਹਲਕੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ:

- ▶ ਨਿੱਘ ਘਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਟੋਪੀ ਦਿਉ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ:

- ▶ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਧੌਣ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਠੰਢਾ ਹੈ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਵੈਟਰ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਕੰਬਲ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਚਾਉ।

- ▶ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਦੇ ਕੱਪੜੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇੰਨੇ ਕੁ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਕਿ ਉਹ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰ ਸਕੇ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿਚ ਆਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ। ਸੀਟ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕੰਬਲ ਦਿਉ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿਚ ਭਾਰੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟੇ ਹੋਏ ਕੰਬਲਾਂ ਸਮੇਤ ਨਾ ਬੰਨ੍ਹੋ।
- ▶ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ, ਮਹਿਕ-ਰਹਿਤ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਸਾਰਾ ਸਾਬਣ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰੀ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦੀ ਕੱਢੋ। ਫੈਬਰਿਕ ਸੋਫਟਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟਣ ਵੇਲੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਅਚਾਨਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਕੱਟਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟਣ ਲਈ ਖਾਸ ਕੈਂਚੀਆਂ ਬਹੁਤੇ ਡਰੱਗ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਉਹ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਨਹੁੰ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਕੱਟੋ। ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਘੜਣ, ਚੀਰਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਨੇੜਿਉਂ ਨਾ ਕੱਟੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣਾ

ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਰੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਆਮ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਂਦੇ ਸੁਣਨਾ ਬਹੁਤ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਆਮ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਰੋਣਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਰੋਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕਾਰਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ▶ ਉਹ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰਾਂ, ਗੈਸ ਦੀ ਦਰਦ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੀੜੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਪੰਜਿਆਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕਿਸੇ ਧਾਗੇ ਕਾਰਨ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ▶ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ▶ ਬੋਰ ਹੈ
- ▶ ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ▶ ਭੁੱਖਾ ਹੈ

ਆਪਣਾ ਰੋਣ ਬਾਰੇ ਬੈਂਗਣੀ ਰੰਗ ਦਾ ਪੈਂਫਲਿਟ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਡੀ ਵੀ ਡੀ ਦੇਖੋ।

ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੁੜਕਾ ਨਾ ਮਾਰੋ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਉ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਣ ਤੋਂ ਚੁੱਪ ਨਾ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਲਵੋ। ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਜਾਉ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਹੇਲੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪ ਵੀ ਚੁੱਪ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਿਵੇਂ ਚੁੱਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੁੱਪ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਸ ਵਰਗਾ ਹੀ ਕੁਝ ਕਰੋ।

- ▶ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਚੁੱਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ▶ ਕੀ ਉਹ ਲਾਡ ਲਿਡਾਇਆ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿ ਕੇ ਚੁੱਪ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ▶ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਨਾਲ ਉਹ ਚੁੱਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ▶ ਕੀ ਉਹ ਹਿਲਜੁਲ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰ ਜਾਂ ਬੱਗੀ ਵਿਚ ਰਾਈਡ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਪਰ ਉਹ ਦੇਖ, ਸੁਣ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ, ਸੁਆਦ ਦੇਖ ਅਤੇ ਸੁੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਗ੍ਰਾ

- ▶ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹੱਥ ਦੂਰ ਜਾਂ 18 ਤੋਂ 45 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੂਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਫ਼ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੂਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ।
- ▶ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਨੁੱਖੀ ਚਿਹਰੇ, ਤਿੱਖੀਆਂ ਰੂਪ-ਰੇਖਾਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਨਮੂਨਿਆਂ ਅਤੇ ਚਮਕਵੇਂ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣੀਆਂ ਵੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗ੍ਰਾ ਮੁਤਾਬਕ ਉਸ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ

- ▶ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਦੇਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਚਸਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਉਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹੱਥ ਦੂਰ ਜਾਂ 18 ਤੋਂ 45 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਸੋਧਿਆਂ ਹੀ ਚਿੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖਣਾ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਖੇਡਣਾ ਹੀ ਉਸ ਲਈ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਖਾਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਾਫੀ ਚੁਸਤ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਿਹਤਰ ਸਮਾਂ ਅਕਸਰ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿੱਟੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਚਿਹਰੇ, ਚੈਕਰਬੋਰਡ ਜਾਂ ਜਮੈਟਰੀ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉ।

ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ

- ▶ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੇ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਹ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸ ਨੇ ਕੁਝ ਵਿਚ ਸੁਣੀਆਂ ਸਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਮੁਤਾਬਕ ਉਸ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ

- ▶ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਭਰੀਆਂ ਟੋਪਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਚੁਪ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਾਉ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਆਵਾਜ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਛੂਹ

- ▶ ਛੂਹ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੀ ਹੈ।
- ▶ ਬੁਲ੍ਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਛੂਹਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੈ।
- ▶ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ, ਲਾਡ ਅਤੇ ਨੇੜ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ▶ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਬੁਣਤਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦੇਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਛੂਹ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ

- ▶ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਖੁਲ੍ਹੇ ਛੱਡੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਲਿਆ ਸਕੇ।
- ▶ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

- ▶ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਫੜੋ।

ਸੁਆਦ

- ▶ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਆਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮਿੱਠੇ ਸੁਆਦ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੂਣ ਵਾਲੇ, ਕੌੜੇ ਜਾਂ ਖੱਟੇ ਸੁਆਦ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਸੁਗੰਧ

- ▶ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੁਗੰਧਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ▶ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੁਗੰਧਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਦਾ ਅਤੇ ਜਾਣਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸੁਗੰਧਾਂ ਨੂੰ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਤੀਰਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਬਦਲ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਛੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਜਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| 1 ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਸੌਣਾ | 2 ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੌਣਾ |
| 3 ਸੁੱਤ-ਉਣੀਂਦੇ ਹੋਣਾ | 4 ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਚੁਸਤ ਹੋਣਾ |
| 5 ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਚੁਸਤ ਹੋਣਾ | 6 ਰੋਣਾ |

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਇਕ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਇਕ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਅਗਲੇ ਸਫੇ 'ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਛੇ ਹਾਲਤਾਂ	ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੱਛਣ	ਸੁਝਾਅ
ਚੁੱਪ ਚਾਪ/ਘੂਕ ਸੌਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਿਲਣਾ ▶ ਬੰਦ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਹੇਠ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਿਲਜੁਲ ▶ ਸਾਹ ਆਮ ਵਾਂਗ ਆਉਣਾ ▶ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣਾ ਔਖਾ 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ਬੱਚੇ ਦੁਆਲੇ ਰੌਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਆਉਣਾ ਓਕੇ ਹੈ। ▶ ਉਠਾਉਣ, ਖਿਡਾਉਣ ਜਾਂ ਖਲਾਉਣ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ/ਹਲਕਾ ਸੌਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਾਫੀ ਹਿਲਜੁਲ ▶ ਬੰਦ ਅੱਖਾਂ ਥੱਲੇ ਅੱਖਾਂ ਹਿਲਣਾ ▶ ਮੂੰਹ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਣਾ ▶ ਸਾਹ ਅਨੇਮਾ ਲੈਣਾ ▶ ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਉਸ ਨੂੰ ਉਠਾ ਸਕਦੀ ਹੈ 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ਬੱਚਾ ਜਾਗ ਕੇ ਫਿਰ ਸੌ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਡਿਸਟਰਬ ਨਾ ਕਰੋ। ▶ ਜੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰੌਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਉਠ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਸੁੱਤ-ਉਣੀਂਦੇ ਹੋਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ਹਾਲਤ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਚੁਸਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ▶ ਅੱਖਾਂ ਖੁਲ੍ਹ ਅਤੇ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ▶ ਸਾਹ ਅਨੇਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ▶ ਹੁੰਗਾਰਾ ਹੌਲੀ ਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਠਾਉ ▶ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਲੰਮਾ ਪਾ ਕੇ ਸੌਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ
ਚੁੱਪ ਚਾਪ / ਚੁਸਤ ਹੋਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ਅੱਖਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ, ਸਾਫ ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਹੋਣਾ ▶ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋਣਾ ▶ ਸਾਹ ਨੇਮ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ▶ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ▶ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ▶ ਖਿਡੌਣੇ ਦੇ ਕੇ ਦੇਖੋ
ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ / ਚੁਸਤ ਹੋਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ਜਾਗਦੇ ਅਤੇ ਚੁਸਤ ਹੋਣਾ ▶ ਅੱਖਾਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਪਰ ਬੱਚਾ ਚੇਤਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ▶ ਸਾਹ ਨੇਮ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ▶ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ, ਭੁੱਖ, ਥੱਕੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੋਂਦਾ ਹੈ 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੰਗ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰੋ ▶ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਰੋਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ਰੋਣਾ, ਅਪਸੈਂਟ ਹੋਣਾ ▶ ਸਾਹ ਅਨੇਮਾ ▶ ਸਰੀਰਕ ਹਿਲਜੁਲ ਵਿਚ ਵਾਧਾ 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰੋ (ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ, ਬੋਰ, ਥੱਕੇ ਹੋਣਾ)। ▶ “ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣਾ” ਭਾਗ ਪੜ੍ਹੋ।

ਤਿਆਰ ਕਰਤਾ: ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਫੈਮਿਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸਬਕਮੇਟੀ, ਅਪਰੈਲ 1989

ਸੋਧ ਕਰਤਾ: ਬਰਥਿੰਗ/ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਫੈਮਿਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਵਰਕਿੰਗ ਕਮੇਟੀ