

ਮੇਰਾ ਬੇਬੀ (ਬੱਚਾ) ਇੰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਰੋਂਦਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਰੋਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿਆਦਾ ਰੋਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਉਸ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਤਾਂਜੋ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਤੰਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਕਿਉਂ ਰੋਂਦੇ ਹਨ, ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ

- ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ, ਥਕੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੈਪੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ
- ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਠੰਢ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ
- ਤਕਲੀਫ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਪੜੇ ਭੀੜੇ ਹੋਣ
- ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣ (ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਏ ਹੋਣ ਕਰਕੇ)
- ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਇੱਕਲੇ ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ
- ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿੱਡ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਹੋਵੇ

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਦੁੱਖ ਪੀਣ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਖਾਣ ਬਾਅਦ, ਕੱਪੜੇ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਰੋਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਹੌਲੇ-ਹੌਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਥਪਕੀ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੀਨੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਘੁੰਮੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਸੁਣ ਸਕੇ। ਬੇਬੀ ਸਲਿੰਗ ਜਾਂ ਕੈਰੀਅਰ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਗਾਣਾ ਗਾਉਣ, ਗੁਣਗੁਣਾਉਣ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘੁਸਰ-ਮੁਸਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰੈਮ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਾਉਣ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ – ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ – ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੋਂ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਕੇ ਉਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਓ।



ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ - ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਪਰਵਰਿਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ

ਮਟਰਨਲ ਐਂਡ ਚਾਇਲਡ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ MCH ਸੇਂਟਰ ਬਾਰੇ

www.education.vic.gov.au/childhood/parents/

ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

MCH Line 13 22 29

Parentline VIC 13 22 89

ਇਹ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਉਚਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ (ਕਮਿਊਨਿਟੀ), ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਤਿਰਿਕਤ ਆਨਲਾਇਨ ਸਾਧਨ:

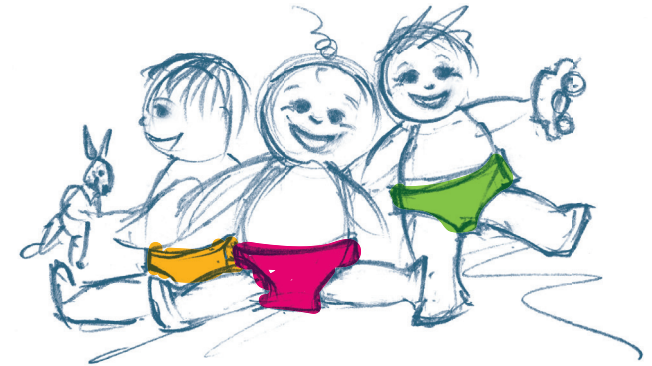
Raising Children's Network
www.raisingchildren.net.au



Education
and Training

NAPCAN
PREVENT CHILD ABUSE & NEGLECT

www.napcan.org.au



ਬੇਬੀ (ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ)
ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ
ਹਿਲਾਉਣਾ ਠੀਕ
ਨਹੀਂ ਹੈ

ਬੇਬੀ (ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ) ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਣਨਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਨੋਖਾ ਅਤੇ ਫਲਦਾਇਕ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਥਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤਜਰਬਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਨੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਦੋਂ ਨਵੇਂ ਮਾਪੇ ਬਣਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਦੌਰ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਚੁੱਪ ਨਹੀਂ ਕਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਣਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ!

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਦੁਆਰਾ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਲੜਨ-ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਨਾਟਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਚੁੱਕਣ, ਨਾਲ ਹੀ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹਲਾਉਣ ਨਾਲ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉਛਾਲਣਾ ਅਤੇ ਮੜੀ ਤੇ ਸੁੱਟਣਾ।

ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗ ਜੋ ਕਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਪੁਜਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਮਾਯੂਸ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੇਬੀ ਚੁੱਪ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਂ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਗੁੱਸਾ ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇੰਝ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੇਬੀ ਨੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਣਾ ਨਾ – **ਮਦਦ ਲਈ 000 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।** ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਫਸਟ ਏਡ) ਸਿੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕਿਆ ਕਦਮ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ!

ਕਿਸੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਣਾ ਇੰਨਾ ਖਤਰਨਾਕ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਿਰ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਦਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਇਕਦਮ ਹਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਝੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਖੋਪਰੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਰਮ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਵੀ ਖੂਨ ਵੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੋਪਰੀ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਠੋਕਰ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਖਰਾਬੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਬੇਹੋਸ਼ੀ
- ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਮਿਰਗੀ
- ਅੰਨ੍ਹਪਣ
- ਸੋਰਬਲ ਪਾਲਸੀ
- ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਗਰ, ਦਿਲ, ਗੁਰਦੇ, ਫੇਫੜੇ, ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
- ਮੌਤ

ਬੱਚਾ ਜਿੰਨਾ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਤਰਾ ਉੰਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਰ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਉਂ ਨਾ ਇੱਕ 'ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ' ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ?



ਤਿਆਰੀ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਖਰਾਬ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 'ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ'। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਟ੍ਰੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਲਗਾਓ – ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਵਿੱਚ ਸੇਵ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ। ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।
- ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ – ਚਾਹ ਦਾ ਕੱਪ (ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ), ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਕਸਰਤਾਂ (ਚਾਰ ਸੈਕੰਡਾਂ ਲਈ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ, ਚਾਰ ਸੈਕੰਡਾਂ ਲਈ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ, ਛੇ ਸੈਕੰਡਾਂ ਲਈ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਤਦੋਂ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁੱਸਾ ਠੰਢਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ), ਦੂਜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ – ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ, ਸੰਗੀਤ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਤਸਵੀਰ ਆਦਿ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਬੀਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਡੀ ਚਲਾਕੇ ਛੱਡ ਆਉਣ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬੁਲਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 'ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਪਾਵੋਗੇ' ਤਾਂ... ਬ੍ਰੇਕ ਲਵੋ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਟ (ਬੇਬੀ ਦੇ ਬਿਸਤਰ) ਵਿੱਚ ਰੋਣ ਦਿਓ (ਬੇਬੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਪਿਆ ਹੋਵੇ) ਜਦ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰੋ, ਬਜਾਏ ਇਸਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਉਸਤੇ ਲਾਉਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਮੁੱਲ ਲਵੋ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁੱਸਾ ਠੰਢਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ 'ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ' ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਕਿਸੇ ਹੈਲਪਲਾਇਨ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ – ਨੰਬਰ ਇਸ ਪਰਚੇ (ਬ੍ਰੇਸਰ) ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਕਾਮੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬੁਲਾਉਣ ਲਈ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਿਭਾਗ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ) ਲੈ ਜਾਓ। ਸੱਟ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੇਬੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੱਟ ਪੁੱਜਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ। ਖਤਰੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਖੁਮਾਰੀ
- ਫਲੋਪੀਨੈਸ (ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਟੋਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ)
- ਕੰਬਣਾ (ਕੰਬਣੀ)
- ਸਾਹ ਉਪਰ-ਥੱਲੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਘਾਟਾ-ਵਾਧਾ
- ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ
- ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਅਸਮਾਨ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਚੌੜੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੀਲਾ, ਨੀਲਾ ਜਾਂ ਦਾਗੀ ਹੋ ਜਾਣਾ (ਖਰਾਬ ਦੌਰਾ)

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਪਰਚੇ (ਬ੍ਰੇਸਰ) ਦਿਓ – ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ !