

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਮਾਪਣਾ

0 ਤੋਂ 24 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਬੱਚਾ

Measuring Your Baby's Length

0 to 24 Months of Age

ਕਦਮ 1: ਤਿਆਰੀ

- ਲੰਬਾਈ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਪਣ ਲਈ ਦੋ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਬੇਬੀ ਦੇ ਸ਼ੂਅ, ਟੋਪੀ, ਅਤੇ ਭਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਟ ਜਾਂ ਸਵੈਟਰ

ਕਦਮ 2: ਲੰਮਾ ਪਾਉਣਾ

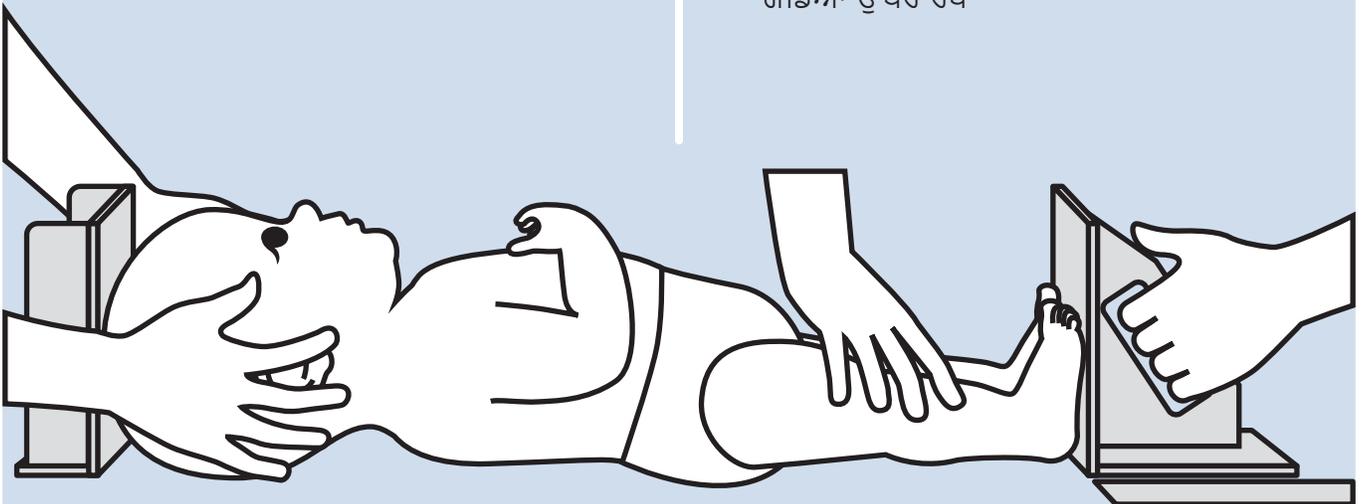
- ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਲੰਬਾਈ ਮਿਣਨ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੰਮਾ ਪਾਉ

ਪਹਿਲੇ ਬਾਲਗ ਦਾ ਰੋਲ:

- ਬੇਬੀ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਹੈੱਡਬੋਰਡ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਿਰ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੁਆਲੇ ਰੱਖੋ
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸਿੱਧਾ ਉਪਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਤਣੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਦੂਜੇ ਬਾਲਗ ਦਾ ਰੋਲ:

- ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸੇਧ ਵਿਚ ਕਰੋ
- ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੇ ਜਿਹੇ ਦਬਾਉ, ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਉਪਰੋਂ
- ਦੋਨਾਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ, ਪੰਜੇ ਉਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੋਣ
- ਫੁੱਟਬੋਰਡ ਨੂੰ ਖਿਸਕਾ ਕੇ ਅੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਉ
- ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਕ ਹੱਥ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ



ਕਦਮ 3: ਲੰਬਾਈ ਪੜ੍ਹੋ

- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਪੜ੍ਹੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ।