

# ਲੰਬਾਈ ਮਾਪਣਾ

## ਦੋ ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ

### Measuring Height

Two Years of Age and Older

#### ਕਦਮ 1: ਤਿਆਰੀ

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੂਅ, ਟੋਪੀ, ਅਤੇ ਭਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਟ ਅਤੇ ਸਵੈਟਰ
- ਵਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਲਾਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਾਹੋ ਜੋ ਕਿ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

#### ਕਦਮ 2: ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨਾ

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਟੈਡੀਓਮੀਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਡੀਆਂ ਜੋੜ ਕੇ, ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੱਖ ਕੇ, ਬਾਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲੇ ਛੱਡ ਕੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹੋ

- ਮਿਣਨ ਵਾਲੀ ਆਰਮ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੱਕ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਲਿਆਉ ਅਤੇ ਇੰਨਾ ਕੁ ਪਰੈਸ਼ਰ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਦੱਬਦੀ ਹੋਵੇ
- ਲੰਬਾਈ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਮਿਣਨ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਮਾਪਣ ਵਾਲੀ ਆਰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ

**ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨਾ**

- ਸਿਰ, ਮੋਢੇ, ਪਿੱਛਾ, ਅਤੇ ਅੱਡੀਆਂ ਖੜ੍ਹਵੇਂ ਦਾਅ ਨਾਲ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹਨ
- ਅੱਖਾਂ ਸਿੱਧਾ ਦੇਖ ਰਹੀਆਂ ਹਨ
- ਠੋਡੀ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਤਣੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਦੇ 4 ਪੋਆਇੰਟ

#### ਕਦਮ 3: ਲੰਬਾਈ ਪੜ੍ਹੋ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਪੜ੍ਹੋ

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