

ਮਾਪਿਆਂ/ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕ ਕਮਾਲ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁੱਢਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ

- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਮਾਵਾਂ ਲਈ :

- ✓ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ✓ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ✓ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ✓ ਜ਼ਖ਼ਮ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ✓ ਬੱਚਾ ਜੰਮਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਸਪਰਸ਼ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਪਕੜ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਓ। ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਬੈਠੇ ਰਹੋਗੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੈਠਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਹੋ ਜਾਵੋ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਇੰਝ ਮੋੜੋ ਕਿ ਉਹ ਸੌਖ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕੇ।
- ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਉਪਰ ਨੂੰ ਧੱਕੋ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੈ ਆਉ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਿੱਠ ਢੱਕ ਦਿਓ। ਚਾਹੇ ਤਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਵੀ ਢੱਕਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ (1) ਘੰਟੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਰੱਖੀ ਰੱਖੋ। ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।

‘ਹੱਥ ਦੀ ਗੱਲਵਕੜੀ’ ਦੇਣੀ

ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਨਕਯੂਬੇਟਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ‘ਹੱਥ ਦੀ ਗੱਲਵਕੜੀ’ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੱਥ ਦੀ ਗੱਲਵਕੜੀ ਕਿਵੇਂ ਦਿਓ :

- ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਦੋਹੇ ਬਾਹਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਲੈ ਆਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਕੁੱਪੀ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਕੁੱਪੀ ਬਣਾਓ।
- ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਗੱਲਵਕੜੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਡੋਲ ਰੱਖੋ।



ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੀ ਦਿਆਨਤਦਾਰੀ ਨਾਲ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ।

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Catalogue # 264967 (March 2016) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Punjabi

ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦੁਆਰਾ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਨੀਓਨੇਟਲ ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ Skin-to-Skin Cuddling Neonatal Intensive Care Unit



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗਾ
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ
Good for Baby
Good for You

 **fraserhealth**

ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦੁਆਰਾ ਲਾਭ ਪਿਆਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਕਿਉਂ ਹੈ

Why skin-to-skin cuddling is good for baby

ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ
-ਨੰਗੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਨੰਗੀ ਛਾਤੀ-

ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਸਮੇਂ ਦਾ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਜੋੜ ਕੇ ਫੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਦੀ ਧੜਕਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸੁੰਘਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਹਿੱਲਣਾ ਜੁਲਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਉਸ ਦੇ ਰੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਭ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਈ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦੁਆਰਾ ਲਾਭ-ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ।

ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਦਿਲ ਅਤੇ ਧੜਕਨ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ
- ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਸਮਾਨਯ/ਸੁਭਾਵਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ

ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਨਾਲ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 2⁰ਸੈ. ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ 1⁰ ਸੈ. ਤੱਕ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਾਲੇ, ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



ਇੱਕ 'ਗਰਭ ਦੀ ਮਿਆਦ' ('ਟਰਮ ਪ੍ਰੈਗਨੈਨਸੀ') ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਬੱਚਾ 38 ਅਤੇ 41 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਜੰਮਣ ਦੀ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਤਾਰੀਖ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ 'ਮਿਆਦ ਦੀ ਤਾਰੀਖ' ('ਟਰਮ ਡੇਟ') ਅਖਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦੇ 20 ਅਤੇ 40 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਆਕਾਰ 4 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਣਨਾ, ਸੁੰਘਣਾ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਛੋਹਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਮਿੱਥੀ ਤਾਰੀਖ ਦੇ ਹੋਰ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਾਗਦੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਹ ਦੇਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਦਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ, ਗਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣ ਲਈ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੰਘਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਲਗਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਹਿੱਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੇ ਮੂੰਹ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇ

ਭੁੱਖ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ :

- ਸਿਰ ਉਸ ਪਾਸੇ ਘੁਮਾਉਣਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਤੇ ਮੂੰਹ ਮਾਰਨਾ
- ਮੂੰਹ ਖੋਲਣਾ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ
- ਉਗਲਾਂ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਚੂਸਨੀ
- ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਪਾਉਣਾ

ਨੌ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਮੂੰਹ ਮਾਰਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਚੁੰਘਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

