

ਢਿੱਢੀ ਵੇਲਾ Tummy Time

ਢਿੱਢੀ ਵੇਲਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਢਿੱਢ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲਟਾਉਣਾ ਢਿੱਢੀ ਵੇਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢਿੱਢੀ ਵੇਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਇੱਕ ਪੱਧਰੀ (ਫਲੈਟ) ਜਿਹੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। (ਪੱਧਰੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਪੇਜ਼ੀਸ਼ਨਲ ਪਲੇਜੀਓਸੀਡੈਲੀ ਆਖਦੇ ਹਨ।)
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਦਨ, ਛਾਤੀ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਪੱਠ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੇਟਣਾ ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਜਾਵੀਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢਿੱਢੀ ਵੇਲਾ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਜ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ।
- ਫਰਸ਼ 'ਤੇ।
- ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਰੜੀ ਸਤ੍ਹਾ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਯੋਗਾ ਵਾਲੀ ਦਰੀ।
- ਜਿਹੜੀ ਚੋਣ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢਿੱਢੀ ਵੇਲਾ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਹੁੰਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੀ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੇ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।
- ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ।

ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਢਿੱਢੀ ਵੇਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਗਾ ਕੇ ਸੁਣਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ੋਖ ਰੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਵਿਖਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਝਾਤੀ ਖੇਡੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ "ਗੋਲ" ਸ਼ਕਲ ਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ?

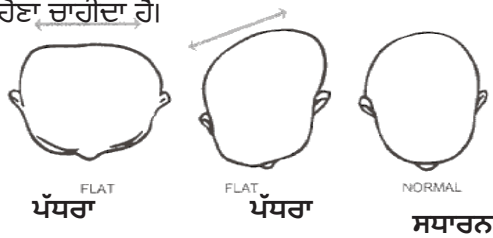
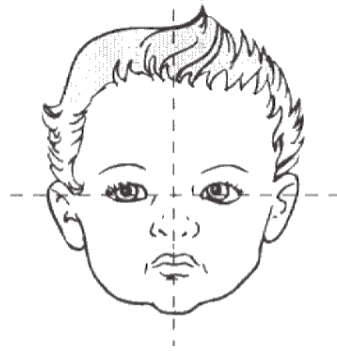
- ਪੰਘੂੜੇ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਦਲਦਿਆਂ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲਿਟਾਉ। ਇੰਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਵੱਖਰੇ ਪਾਸੇ ਘੁਮਾ ਕੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਉੱਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਲਾਓ, ਬਹੁਤ ਆਰਾਮਦਾਇਕ (ਕਡਲ) ਸੀਟ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਝੂਲਾ (ਸਵਿੰਗ), ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਜਾਂ ਪੰਘੂੜਾ (ਕ੍ਰਿਬ) ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰ ਸੀਟ, ਸਵਿੰਗ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਹੀ ਪਾਓ।

ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਢਿੱਢੀ ਵੇਲਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

- ਸਬਰ ਰੱਖੋ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੌਲਾ ਪਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਢਿੱਢੀ ਵੇਲੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਸਾੰਭ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਵਲ੍ਹੇਟ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਟਿਕਾ ਦਿਉ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ "ਗੋਲ" ਸ਼ਕਲ ਦਾ ਹੈ?

- ਦੇਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਇੱਕ ਬਰਾਬਰ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਹਨ।
- ਦੇਵੇਂ ਕੰਨ ਇੱਕ ਬਰਾਬਰ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਵੇਖੋ - ਇਹ ਗੋਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਪੱਧਰਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਢਿੱਢੀ ਵੇਲੇ ਲਈ ਦੱਸੇ ਗਏ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੰਝ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਪੱਧਰੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾ ਕਰੇ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਸਬਰ ਰੱਖੋ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ!
ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਇੱਕ ਕਰੜੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਪੱਧਰਾ ਕਿਉਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

- ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕਰ ਕੇ।
- ਕਾਰ ਸੀਟ, ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਝੂਲੇ ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪਏ ਰਹਿਣ ਕਰ ਕੇ।
- ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿਰ ਦੇ ਇਸੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਲੇਟਿਆ ਰਹੇ ਤਾਂ ਖੋਪੜੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਪੱਧਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ 'ਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਸਬ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਦਲਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਸਿਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਪੱਧਰਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚੇਗਾ?

- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ।
- ਸਿਰ ਦੇ ਥੋੜੇ ਬਹੁਤ ਪੱਧਰਾ ਹੋਣ ਦਾ ਮਸਲਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ, ਡਾਕਟਰ, ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆੱਨ ਲਾਈਨ ਸਰੋਤ

ਫ੍ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ www.fraserhealth.ca

ਗ੍ਰੂਥ ਅਤੇ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।

ਹੈਲਥੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀਸੀ www.healthyfamiliesbc.ca

ਫਲੈਟ ਸਪੋਟਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।

ਢਿੱਢੀ ਵੇਲਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।

ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ www.healthlinkbc.ca

'ਪੱਧਰਾ ਸਿਰ' ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।

ਬੀ ਸੀ ਚਿਲਡ੍ਰਨ ਹਸਪਤਾਲ www.bcchildrens.ca

ਏ-ਜੀ ਹੈਲਥ ਪੈਮਫਲੈਟਸ ਵੇਖੋ

'ਪਲੇਜੀਓਸੀਫੈਲੀ' ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਖਰ 'ਪੀ' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। 'ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਪੱਧਰੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਅਤੇ ਇਲਾਜ' ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਰੂਪਾਂਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।