

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਤੋਲਣਾ

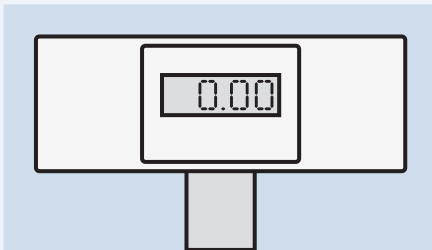
ਦੋ ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ

Weighing Your Child

Two Years of Age and Older

ਕਦਮ 1: ਤਿਆਰੀ: ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੂਅ ਅਤੇ ਭਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹੋ

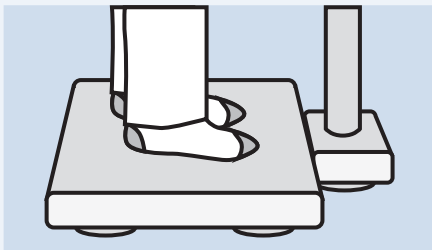
ਜੇ ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੀ ਸਕੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ:



- “ਜ਼ੀਰੋ” ਪਰੈੱਸ ਕਰੋ
- ਸਕਰੀਨ ਉੱਪਰ “0.0” ਆਉਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ

ਕਦਮ 2: ਭਾਰ ਤੋਲਣਾ

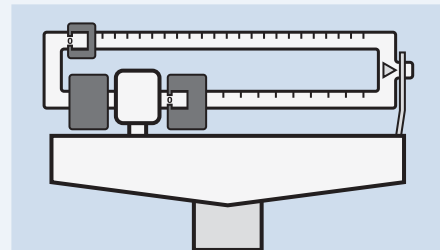
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੇਲ ਦੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕਹੋ
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮਦਦ ਦੇ ਖੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ



ਕਦਮ 3: ਭਾਰ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ

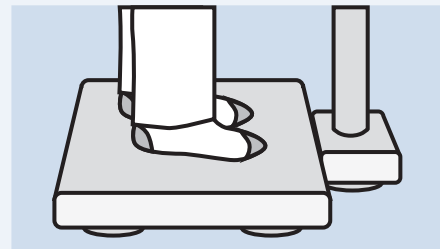
- ਸਕਰੀਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਪੜ੍ਹੋ

ਜੇ ਬੈਲੇਂਸ ਬੀਮ ਸਕੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ:



ਕਦਮ 2: ਭਾਰ ਤੋਲਣਾ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੇਲ ਦੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕਹੋ
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮਦਦ ਦੇ ਖੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ



- ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਭਾਰ (ਹੇਠਲੀ ਡੰਡੀ 'ਤੇ) ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਖਿਸਕਾਉ ਜਦ ਤੱਕ ਤੱਕੜੀ ਦੀ ਡੰਡੀ ਦਾ ਸੱਜਾ ਸਿਰਾ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਡਿਗ ਪੈਂਦਾ। ਡੰਡੀ ਦੇ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਸ ਭਾਰ ਨੂੰ ਇਕ ਦੰਦਾ ਖੱਬੇ ਨੂੰ ਲਿਜਾਉ (ਡੰਡੀ ਫਿਰ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਜਾਵੇਗੀ)।
- ਫਿਰ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਭਾਰ (ਉਪਰਲੀ ਡੰਡੀ 'ਤੇ) ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਲਿਜਾਉ ਜਦ ਤੱਕ ਡੰਡੀ ਡਿਗ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਝਰੀ (ਸਲੋਟ) ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਾਲ ਬੈਲੇਂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

ਕਦਮ 3: ਭਾਰ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਡੰਡੀ ਉੱਪਰ ਭਾਰਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉ

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