



*Best* for a healthy future  
**BEGINNINGS**

Punjabi

## ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 2 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵੇਲੇ Your Baby at 2 months

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੂਰਾ ਭਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮੋੜ ਦਿਓ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਗਾਰਡੀਅਨ ਦਾ ਨਾਂ : Parent/Guardian Name:	
ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਂ: Baby's Name:	
ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਨਮ ਮਿਤੀ: Baby's Date of Birth:	
ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਵਜ਼ਨ: Today's Weight:	ਗ੍ਰਾਮ grams
ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਲੰਬਾਈ: Today's Length:	ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ cm

### ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ Healthy Baby

	ਹਾਂ Yes	ਨਾ No
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ? Does your baby breastfeed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੀਂਦਾ ਹੈ? Does your baby drink infant formula?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ? Does your baby have a Vitamin D supplement daily?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



*Best* for a healthy future  
**BEGINNINGS**

## ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 2 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵੇਲੇ - ਸਿਹਤ ਦੇ ਨੁਕਤੇ

### Your Baby at 2 months - Health Tips

#### ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ

- 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਤੱਕ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੋਨੋਂ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 ਆਈਯੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਪੂਰਕ (ਸਪਲੀਮੈਂਟ) ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਦੋਂ ਭੁੱਖਾ ਹੈ ਤੇ ਕਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਢਿੱਡ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:
  - ਉਸ ਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਲਿਆਉਣਾ।
  - ਉਸ ਦਾ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
  - ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣਾ
  - ਬੁੱਲ੍ਹ ਚੱਟਣੇ
  - ਚੁੰਘਣਾ
  - ਖਲਬਲੀ ਮਚਾਉਣੀ
  - ਰੋਣਾ (ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਢਿੱਡ ਭਰੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
  - ਘੱਟ ਚੁੰਘਣਾ
  - ਬਾਹਵਾਂ ਤੇ ਉਗਲਾਂ ਦਾ ਨਿੱਸਲ ਹੋਣਾ
  - ਉੱਘਣਾ
- ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

#### ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੁਸਕਾਨ

- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤਸੀਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਦੰਦਾ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੂਸਣੀ (ਸੂਦਰ) ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਟੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੂਸਣੀ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਹੈ- ਚੂਸਣੀ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

## ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਹਰ ਦੌਰੇ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਮੂੰਹ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਓ। ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਲੀ ਸੀਟ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਹੈ।
- ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਪਾਲਣੇ ਵਿੱਚ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਹਿਯੋਗ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੇ ਮਹੌਲ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਧੂੰਏਂ-ਰਹਿਤ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅਗੇਤਰੀ ਵਿਊਂਤ ਬਣਾਓ। ਬੱਚੇ ਰਿੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਤੇ ਉਹ ਡਿੱਗ ਨਾ ਪੈਣ ਜਾਂ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਫੱਸ ਨਾ ਜਾਣ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਖਲਬਲੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦਵਾਉਣ ਲਈ ਹੌਲੇ ਬੂਟੇ ਦਿਉ ਜਾਂ ਧੀਮੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਝਟਕੇ ਨਾ ਦਿਉ।

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗਾਣੇ ਸੁਣਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਵੱਲ ਵੇਖਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਗ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ-ਭਾਰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਉ। ਢਿੱਡ-ਭਾਰ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰ ਪੱਧਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਗੈਰ ਢਕੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭਾਲ ਸਕਣ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਹਿਆ ਜਾਣਾ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਛੋਹ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਟੀਵੀ, ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ, ਸੈਲਫੋਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ।
- ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨੇ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੁਣਨ ਦਾ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਮੁਫਤ ਉਪਬਲਧ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਇਕ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਖ਼ਰਾਕ ਮਾਹਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੇ: [Bestbeginnings.fraserhealth.ca](http://Bestbeginnings.fraserhealth.ca)  
[Healthyfamiliesbc.ca](http://Healthyfamiliesbc.ca)



## ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 2 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵੇਲੇ Your Baby at 2 months

### ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੱਚਾ Safe Baby

	ਹਾਂ Yes	ਨਾ No
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਕਾਰ ਸੀਟ ਤੇ ਬਿਠਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? Is your baby placed in a rear facing car seat in the car?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਸੌਂਦਾ ਹੈ? Is your baby always sleeping on his/her back?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਕਤ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦਾ ਹੈ? Is your baby spending time with anyone who smokes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ Growth and Development

	ਹਾਂ Yes	ਨਾ No
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਰਦੀਆਂ ਫਿਰਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ? Does your baby follow moving objects with his/her eyes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੁਟਕੁੰ-ਗੁਟਕੁੰ, ਗੁੜ-ਗੁੜ ਕਰਕੇ ਮੁਸਕੁਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ? Does your baby coo, gurgle, and smile, or make other sounds?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁੱਤਾ ਉੱਠ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? Does your baby respond to a loud noise by startling or waking?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>