



Best for a healthy future
BEGINNINGS

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 4 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵੇਲੇ Your Baby at 4 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 ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ? Do you have concerns about the amount of milk your baby drinks?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? Does your baby have his/her mouth cleaned every day?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

--ਪੰਨਾ ਪਰਤੋ--



Best for a healthy future
BEGINNINGS

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 4 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵੇਲੇ – ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਨੁਕਤ

Your Baby at 4 months - Health Tips

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ

- 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੰਨਫਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵਿੱਡ ਭਰੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਵਾਉ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੋਨੋਂ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 ਆਈ ਯੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੇਵਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਹੋਣ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ:
 - ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਉਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਮਚ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਉਸ ਲਈ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੁਸਕਾਨ

- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਫਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਣ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੂਸਨੀ (ਸੂਦਰ) ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਟੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੂਸਨੀ ਸਾਫ਼ ਹੈ- ਚੂਸਨੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਹਰ ਦੌਰੇ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਓ। ਕਾਰ-ਸੀਟ ਲਈ ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਸੀਟ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਹੈ।
- ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ, ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਪਾਲਣੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਰਿੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਸੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਤੇ ਡਿੱਗ ਨਾ ਪਵੇ ਜਾਂ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫੱਸ ਨਾ ਜਾਵੇ।
- ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਮਿਲ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸਹਿਯੋਗ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੇ ਮਹੱਲ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਧੂੰਏਂ-ਰਹਿਤ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਗਾਣੇ ਗਾਉ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਰੰਗੀਨ ਫੋਟੋਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੇਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਗ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ 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 ਢਕੇ ਬਗੈਰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭਾਲ ਸਕਣ।
- ਬੱਚੇ ਛੋਹ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਛੋਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਵੀ, ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ, ਸਲਫੋਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਉਸਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੁੜਬੁੜਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੁਣਨ ਦਾ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਇੱਕ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਖ਼ਰਾਕ ਮਾਹਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ: Bestbeginnings.fraserhealth.ca
Healthyfamiliesbc.ca



ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 4 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵੇਲੇ Your Baby at 4 months

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੱਚਾ Safe Baby

	ਹਾਂ Yes	ਨਾ No
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਮੂੰਹ ਕਰ ਕੇ 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"/>
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰਾ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕਲਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? Is your baby in a safe place when you leave the room?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਵਕਤ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਸੌਂਦਾ/ਸੌਂਦੀ 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 ਸਿਗਰਟ 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 ਬੁੜਬੁੜ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ? Does your baby make babbling sounds?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਖਿਡੌਣੇ ਫੜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ? Does your baby reach for toys with both hands?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਣੀਆਂ ਪਛਾਣੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਉਸ ਪਾਸੇ ਮੋੜਦਾ ਹੈ? Does your baby turn his/her head towards familiar voices?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

