



ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ

4 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ

Your Child at 4 to 6 years

ਇਹ ਉਹ ਸਟੇਜ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਗੁਨਰ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਆਮ ਜਾਂਚ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੰਦ, ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਨਿਗਾਹ।

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹਨ:

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਕ ਸਾਂਝਾ ਰੋਲ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਬਣਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ:



ਤੁਸੀਂ ਚੁਣਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਦੋਂ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਰੋਜ਼ 3 ਖਾਣੇ ਅਤੇ 2 ਤੋਂ 3 ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਕੇ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੱਥੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਟੇਬਲ 'ਤੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਰਿਵਾਰਕ ਖਾਣੇ ਦੇਣਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੁਣਦਾ ਹੈ:

- ਕੀ ਉਸ ਨੇ ਖਾਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਉਸ ਨੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਹਰ ਦਿਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਵੱਖਰੀ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਕੋਝਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਪਿਆਸ ਲੱਗੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੇ। ਪਾਣੀ ਸਿਰਫ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੀ ਦਿਉ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣਿਆਂ ਜਾਂ ਸਨੈਕਸ ਵੇਲੇ 500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਕੱਪ) ਸਾਦਾ ਪੈਸ਼ੁਚਰਾਈਜ਼ਡ ਗਾਂ ਦਾ ਢੂਧ (ਜਾਂ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਬੱਕਰੀ ਦਾ ਢੂਧ), ਜਾਂ ਸਾਦਾ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੋਏ ਜਾਂ ਪੋਹਿਆਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਕੇ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੈਲਸੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਮਿਠੇ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛਿੱਕਾਂ ਨਾ ਦੇ ਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 100% ਫਰੂਟ ਜੂਸ, ਮਿਠੇ ਵਾਲੇ ਢੂਧ ਅਤੇ ਮਿਠੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪੋਹਿਆਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਰੂਟ ਜੂਸ ਦੇਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ 125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ($\frac{1}{2}$ ਕੱਪ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਦਿਉ। ਛੇਠੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਐਨੋਰਜੀ ਛਿੱਕਾਂ, ਪੋਪ, ਕੈਫੀ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਥੰਡੇ ਬਦਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ 500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਕੱਪ) ਸਾਦਾ ਪੈਸ਼ੁਚਰਾਈਜ਼ਡ ਗਾਂ ਦਾ ਢੂਧ (ਜਾਂ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਬੱਕਰੀ ਦਾ ਢੂਧ), ਜਾਂ ਸਾਦਾ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੋਏ ਜਾਂ ਪੋਹਿਆਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਪੀਂਦਾ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿਰਫ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦਾ ਹੈ?

ਨਿਗਾਹ

- ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਬੋਚ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਕਰੀਨਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋਂ ਘੱਟ 3 ਮੀਟਰ (8 ਤੋਂ 10 ਫੁੱਟ) ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਬਲਿਟਸ, ਫੋਨ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ।
- ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ 18 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਟੈਂਸਟ ਹਰ ਸਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇਤੇ ਐਪਟੋਮੇਟ੍ਰਿਸਟ (ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ) ਕੌਲਜ ਐਂਡ ਐਪਟੋਮੇਟ੍ਰਿਸਟਸ ਐਂਡ ਬਿਊਟਿਸਟ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ “Find an Optometrist” ਡੈਟਾਬੇਸ ਵਿਚ ਲੋਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥੀ ਕਿਡਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਨਿਗਰਾਹ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ, ਹੀਅਰਿੰਗ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 1-866-866-0800 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

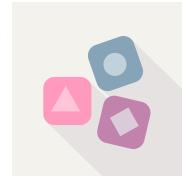


ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਐਪਟੋਮੇਟ੍ਰਿਸਟ ਵਲੋਂ ਚੈਕ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

ਸੇਫਟੀ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 5-ਪੋਅਾਈਟ ਵਾਲੀ ਹਾਰਨਿਸ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿਚ ਬਿਠਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਫਿਰ ਬੂਸਟਰ ਸੀਟ ਵਿਚ ਬਿਠਾਓ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਬੂਸਟਰ ਸੀਟ ਵਰਤਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ 9 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਜਾਂ 145 ਸੈਟੀਮੀਟਰ (4'9") ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੂਸਟਰ ਸੀਟ ਵਿਚ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ:
 - ਮੌਢੇ ਦੀ ਬੈਲਟ (ਸੈਲੇਡਰ ਬੈਲਟ) ਨੂੰ ਮੌਢੇ ਦੇ ਪਾਰ ਤੱਕ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਲਈ ਅਡਜਸਟ ਕਰੋ, ਪੈਂਣ ਤੱਕ ਨਹੀਂ।
 - ਗੋਦੀ ਦੀ ਬੈਲਟ (ਲੈਪ ਬੈਲਟ) ਨੂੰ ਚੂਲ੍ਹੇ ਦੇ ਪਾਰ ਤੱਕ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਲਈ ਅਡਜਸਟ ਕਰੋ, ਪੇਟ ਤੱਕ ਨਹੀਂ।
 - 13 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਵਿਚ ਬਿਠਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਬੂਸਟਰ ਸੀਟ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ।
 - ਮੇਟਰ ਗੱਡੀਆਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਟਰੀਟਾਂ, ਕਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੱਡੀਆਂ ਦੇ ਭਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮੁਢਲੇ ਨਿਯਮ ਸਿਖਾਓ।
 - ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸਾਈਕਲ ਹੈਲਮੈਟ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਗੱਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੋਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੇਗਾ।



ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੱਡੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਬੂਸਟਰ ਸੀਟ ਵਿਚ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਸਕੂਟਰ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ ਵਾਲਾ ਹੈਲਮੈਟ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੁਸਕਰਾਹਟ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਇਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੱਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਬਰਸ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਸੁਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਸਫ਼ਾਈ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੱਤ ਪਵੇਗੀ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਟਰਿੰਗ ਫਲੋਸ ਜਾਂ ਪਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੇਬੀ ਦੰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੁਆਲੇ ਡਿਗਾਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਢਿੱਲੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਡਿਗਾਣ ਦਿਉ।
- ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿਚ 1 ਤੋਂ 2 ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਡੈਂਟਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਟਰਾਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿਨੀ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੱਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫਲੋਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਓ। ਇਸ ਦਾ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਉੱਪਰ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ **ਬੱਚਾ** ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ **ਗੱਲਬਾਤ** ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਸਕੀਰੀਨ ਸਮੇਂ** ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ **ਇਕ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ** ਲਈ **ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣੁਂ ਦੇ ਸਮੇਂ** ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ। ਇਹ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਤੁਰਨਾ, ਪਾਰਕ ਵਿਚ ਬੇਡਣਾ, ਰੱਸੀ ਟੈਪਣਾ ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ **ਨੀਂਦ** ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਕੁਆਲਟੀ ਦੀ ਨੀਂਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਕ ਕਾਮਯਾਬ ਸਿਖਾਂਦਰੂ ਬਣਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- 5 ਤੋਂ 13 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰਾਤ 9 ਤੋਂ 11 ਘੰਟੇ ਨਿਰਵਿਘਨ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ** ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ **ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੇ ਅਗੇਤੇ ਸਮੇਂ** 'ਤੇ ਅਡਜਸਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।



ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣਾਈ ਦਿਦਾ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5 ਤੋਂ 8 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਾਲੇ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰਾਤ ਨੂੰ 9 ਤੋਂ 11 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦਾ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਅਪਸੈਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਹੀ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਟਨ, ਜ਼ਿਪਰਾਂ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਆਪ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਹੈ
ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ:

ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ



8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ



ਕਿਸੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ
ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ



ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting
fraserhealth.ca/childandyouth



Better health. Best in health care.