ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵੇਲੇ
Your Toddler at 18 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 : Toddler's Date of Birth:	
ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਵਜ਼ਨ : Today's Weight:	ਕਿਲੋਗਾਮ kg
ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਲੰਬਾਈ: Today's Length:	ਸੈਟੀਮੀਟਰ cm

ਸਿਹਤਮੰਦ ਠੁਮਕ ਬੱਚਾ Healthy Toddler	ਹਾਂ Yes	ਨਾ No
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ? Does your toddler breastfeed?	☐	☐
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗਾਂ ਦਾ ਹੋਮੋਨਾਈਜ਼ਡ (3.25%) ਦੁੱਧ 500 ਐਮਐਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਂਦਾ ਹੈ (ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ 700 ਐਮਐਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ)? Does your toddler drink about 500 mL (and no more than 750 mL) of homogenized (3.25%) cow's milk daily?	☐	☐
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਕਰਦਾ ਹੈ? Does your toddler eat meals with the family?	☐	☐
ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ ਫ਼ਲੋਰਾਈਡ ਟੂੱਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? Does your toddler have his/her teeth brushed 2 times a day with fluoride toothpaste?	☐	☐

--ਪੰਨਾ ਪਰਤੋ--

ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵੇਲੇ-ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਨੁਕਤ
Your Toddler at 18 months - Health Tips

ਸਿਹਤਮਈ ਭੋਜਨ

- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਭਾਵੇਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਉਹ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉੱਤਮ ਦੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿੱਕਾ ਠੁਮਕੂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗਾਂ ਦੇ ਹੋਮੋਨਾਈਜ਼ਡ (3.25%) ਦੁੱਧ ਦੀ 500-700 ਐਮਐਲ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 750 ਐਮਐਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਢਿੱਡ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਗ੍ਹਾ ਬਚਦੀ ਹੈ।
- ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮਾਂ ਬਣਾਓ। ਇਕੱਠੇ ਖਾਓ। ਇਕੱਠੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਨਿੱਕੇ ਠੁਮਕੂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਭੋਜਨ ਦਿਉ ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਕੇ ਠੁਮਕੂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਲਈ ਹਲਾਸ਼ੇਰੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੇਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਕੇ ਠੁਮਕੂ ਨੂੰ ਉਸ ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਵੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਨਿੱਕੇ ਠੁਮਕੂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਢਿੱਡ ਭਰੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੁਸਕਾਨ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ, ਚੌਲ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲ ਫ਼ਲੋਰਾਈਡ ਟੂੱਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਵਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜੋ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਂਉਦੇ ਹਨ।
- ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬੁੱਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਦੰਦ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਉੱਤੇ ਚਿੱਟੇਭੂਰੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਸਾਰੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਬਿਨਾ ਢੱਕਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਕੱਪ ਵਰਤੋ। ਭੋਜਣ ਦੇ ਵਕਫੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦਿਓ। ਅਜਿਹੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਦਿਓ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਨਾ ਚਿਪਕਨ।
- ਜੇ ਬੱਚਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕੁੱਝ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਨੈਕਸ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੰਦ ਸੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦੰਦ ਸੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਠੁਮਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

- 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਠੁਮਕੁ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀ (ਰਿਅਰ ਫ਼ਸਿੰਗ) ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਿਠਾਓ (ਜੇ ਉਹ ਹਾਲੇ ਵੀ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਹੈ) ਫ਼ਿਰ ਆਪਣੇ ਠੁਮਕੁ ਨੂੰ ਅਗਾਹ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀ ਕਾਰ ਸੀਟ (ਫਰੰਟ ਫ਼ੇਸਿੰਗ) ਤੇ ਕਾਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਓ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਖੋਜ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜਨ ਲਈ 'ਟੋਡਲਰਜ਼ ਫ਼ਰਸਟ ਸਟੈਪਸ' ਜਾਂ ਫ਼ੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਦੀ 'ਬੈਸਟ ਬਿਗਨਿੰਗਜ਼' ਵੈਬਸਾਈਟ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਨੂੰ ਧੂੰਆ-ਰਹਿਤ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਅਪਨਾਉਣ ਦਾ ਵਿੱਚਾਰ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਾਧਾ

- ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਸਰਗਰਮ ਖੇਡ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮੋਹ ਕਰਦ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਜਿਹੀਆ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਹੁੰਗਾਰਾ ਦਿਉ ਜਿਵੇ ਕਿ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਸੰਗੀਤ, ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਪੇਂਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਕ੍ਰਯੋਨਾਂ (ਮੋਮੀ ਰੰਗਾਂ) ਨਾਲ ਚੀਂਧੜ-ਮੀਂਧੜ ਲਿਖਤਾਂ ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਟੀ ਵੀ, ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ, ਟੈਬਲੇਟ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਕਰੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਅਤੇ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਉ। ਉਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹਨ ਜਿਹਦਾ ਆਨੰਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਾਣੇਗਾ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼1-2 ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਫ਼ਿਕਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਯੁਨਿਟ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਵਾਜਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨੋ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੁਣਨ ਦਾ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਯੁਨਿਟ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵੇਲੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈ ਜਾਉ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫ਼ਿਕਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੋਵੇ।

ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਇਕ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਖ਼ੁਰਾਕ ਮਾਹਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।
- ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੇ: Bestbeginnings.fraserhealth.ca
  Healthyfamiliesbc.ca

fraserhealth Better health. Best in health care. Live 5210

Catalogue #264156 (July 2015) Punjabi
To order: https://patienteduc.fraserhealth.ca

ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕ ਬੱਚਾ 18 ਮਹੀਨੇ ਵਲੇ Your Toddler at 18 months

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਠੁਮਕ ਬੱਚਾ Safe Toddler	ਹਾਂ Yes	ਨਾ No
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੁ ਬੱਚਾ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰ ਸੀਟ ਤੇ ਬਿਠਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? Is your toddler placed in a car seat in the car?	☐	☐
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੁ ਬੱਚਾ ਹਰ ਵਕਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ? Is your toddler supervised at all times?	☐	☐
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੁ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਕਤ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦਾ ਹੈ? Is your toddler spending time with anyone who smokes?	☐	☐

ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ Growth and Development	ਹਾਂ Yes	ਨਾ No
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੁ ਬੱਚਾ 3 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਲਾਕਾਂ ਦਾ ਢੇਰ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ? Does your toddler stack 3 or more blocks?	☐	☐
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੁ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਹਮ-ਉਮਰ ਬੱਚਿਆ ਨਾਲ ਤੁਰਦਾ ਭੱਜਦਾ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ? Does your toddler walk, run and climb like other children their age?	☐	☐
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੁ ਬੱਚਾ 10-20 ਸ਼ਬਦ ਬੋਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ? Does your toddler say 10 - 20 words?	☐	☐
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੁ ਬੱਚਾ "ਆਪਣੀ ਗੁੱਡੀ ਲੈ ਕੇ ਆਓ" ਜਾਂ "ਮੰਮੀ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਦਿਉ" ਅਜਿਹੀਆ ਸੌਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ? Does your toddler follow simple directions such as "get your doll" or "give mommy the ball"?	☐	☐
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੁ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ? Does your toddler use words to ask for what they need or want?	☐	☐
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੁ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ? Does your toddler hear well?	☐	☐

fraserhealth Better health. Best in health care.