ਬੱਚੇ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਕਾਸ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਰੁਮਾਂਚਕਾਰੀ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਵਜਾਤ ਬਾਲ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ (Healthy Babies Healthy Children) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੇਰੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਫੇਰੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਨਮਨਵਲਖਤ ਬਾਰੇ ਵਸੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਹੋਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜਨਾ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੋਸ਼ਣ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ontario.ca/publichealth

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਰੁਮਾਂਚਕਾਰੀ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬਾਲ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ, ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਜਾਰੀ)

Ontario

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ। ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਵਜਾਤ ਬਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਏਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ:

- ਛੋਟੇ ਬਾਲ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਲਾਡ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪਕੜਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।
- ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬਾਲ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ — ਉਹ ਕਦੋਂ ਭੁੱਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਦੋਂ ਸੌਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਸਾਰਾ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬਾਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਰਮ, ਧੀਮਾ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲੋ।
- ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬਾਲ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ, ਰੰਗ, ਧੁਨੀਆਂ ਅਤੇ ਗੰਧਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ।
- ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਰਲ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਛੋਟੇ ਬਾਲ ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਸੰਗੀਤ, ਗਾਉਣ, ਅਤੇ ਨਾਚ ਰਾਹੀਂ ਮਜ਼ਾ ਲਓ।

ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ

- Canadian Paediatric Society
  caringforkids.cps.ca
  ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- Ministry of Children, Community and Social Services
  ontario.ca/earlychildhood
  ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਰੋਤ ਲੱਭੋ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ:

ontario.ca/publichealth