ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਲੱਭਣਾ

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੱਡਦੇ ਹੋ - ਭਲੇ ਹੀ ਜੇ ਉਹ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਬੇਬੀਸਿਟਰਜ਼ (Babysitters)

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਛੱਡਦੇ ਹੋ - ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਬੇਬੀਸਿਟਰ - ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜਦੇ ਅਤੇ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖ ਕੇ
- ਪੁੱਛ ਕੇ ਕਿ ਉਹ ਰੋਣ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇਪਣ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਗੇ
- ਦੇਖਕੇ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੀਡ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਰੁਟੀਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਕੇ (ਨੀਂਦ ਦੇਖੋ)
- ਪੁੱਛ ਕੇ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੇਬੀਸਿਟਿੰਗ ਅਤੇ ਫਸਟ-ਏਡ ਕੋਰਸ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਕੇ:
  - ✔ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲਿਟਾਉਣਾ।
  - ✔ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸਰ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣਾ।
  - ✔ ਜੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ।
  - ✘ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਹਿਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ।
  - ✘ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਚੇਂਜ ਟੇਬਲ, ਕਾਉਚ, ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਕਾਊਂਟਰ ਤੇ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡਣਾ।
  - ✘ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਜਾਂ ਸਟੋਵ ਤੇ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ। ਉਸਦੀ ਬਜਾਏ ਨਲਕੇ ਦੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਭਾਂਡਾ ਵਰਤੋ।

ਜਦੋਂ ਬੇਬੀਸਿਟਰ ਆਉਂਦਾ/ਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ - ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਸਮੇਤ - ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਥੇ ਰੱਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਆਓਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ:

- 9-1-1 (ਫਾਇਰ, ਪੁਲਿਸ, ਪੌਇਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ)

ਗੈਰ - ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸੈੱਲਫੋਨ
- ਡਾਕਟਰ
- ਸਹਾਇਕ ਗੁਆਂਢੀ
- ਸਭ ਤੋਂ ਕਰੀਬੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ
- ਟੈਕਸੀ
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ – 8-1-1

ਸੂਚੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਭਾਗ ਤੇ, ਲਿੱਖੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਤਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਨੰਬਰ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਜੇਕਬ ਦੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਕੋਲੋਂ ਜੌਂਮਬੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਕਲਦੇ ਸੀ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਬੇਬੀਸਿਟਰ ਵਰਤਣਾ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਜੋੜੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁੜ ਕੇ ਜੁੜਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਲਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ, ਜਲਦੀ ਤਲਾਸ਼ਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਵਿਕਲਪ ਭਾਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਦ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸ ਸੈਂਟਰ (1-888-338-6622 ਤੇ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)
- ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਰਿਸੋਰਸ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੈਂਟਰਜ਼ (ccrr.bc.ca)
- ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਦੇ ਸਥਾਨ (1-800-663-7876 ਤੇ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)
- ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਂਟ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸ ਏਜੰਸੀਆਂ (issbc.org)

ਸਾਧਨ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਦੇਖੋ।

ਮਨੀ ਮੈਂਸ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਖਰਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ। ਅਫੋਰਡੇਬਲ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਬੈਨੇਫਿਟ (ਏਸੀਸੀਬੀ) (Affordable Child Care Benefit (ACCB)) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਜਿਹੜਾ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਦੇ ਖਰਚੇ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨੇ $1,250 ਤੱਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ myfamilyservices.gov.bc.ca/s/estimator ਤੇ ਔਨਲਾਇਨ ਐਸਟੀਮੇਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਫੰਡਿੰਗ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਵੇਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਏਸੀਸੀਬੀ (ACCB) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਤੇ ਜਾਓ।