

ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ

ਸੂਰਜ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

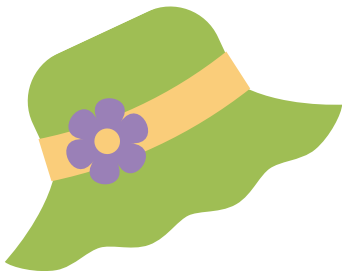


ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੁਆਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ।

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ
- ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡ ਕੇ
- ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ
- ਗਰਦਨ ਲਈ ਕਵਰ ਅਤੇ ਤਈਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੱਡੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਵਰਤ ਕੇ
- ਉਸ ਨੂੰ ਢਿੱਲੇ, ਹਲਕੇ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਦੇ ਚਸ਼ਮੇ ਪਹਿਨਾ ਕੇ
- ਜਦੋਂ ਉਹ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਢਕੇ ਹੋਏ ਕੋਈ ਵੀ ਖੇਤਰਾਂ ਤੇ ਐਸਪੀਐਫ 30 (SPF 30) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਲੀ ਪਾਣੀ-ਰੋਧਕ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤ ਕੇ



ਟੰਮੀ ਟਾਇਮ (Tummy Time)

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਾਰੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਚਪਟੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਲਟਣਾ ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਗਰਦਨ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਬ੍ਰੇਨ ਬਿਲਡਰ

ਟੰਮੀ ਟਾਇਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਗਾਣਾ ਗਾਓ। ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਉਸ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋ।



ਖਤਰਾ

ਟੰਮੀ ਟਾਇਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਅਤੇ ਟੰਮੀ ਟਾਇਮ ਕੇਵਲ ਇਸ ਵੇਲੇ ਵਰਤੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੰਮੀ ਟਾਇਮ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿਖਾਉਣਾ ਹੈ

1. ਉਸ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਵਜਾਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਉਸ ਨਾਲ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਬੈਠੋ।
3. ਉਸ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਲਿਟਾਓ – ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੇ, ਫਰਸ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਥਿਰ ਸਤਹ ਤੇ।
4. ਉਸਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਥਲੇ ਰੋਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤੌਲਿਏ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਠੋਡੀ ਦੇ ਥਲੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ।
5. ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਿਲਾਓ ਜਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
6. ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਟੰਮੀ ਟਾਇਮਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਕੁਲ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਵਧਾਓ।