

# ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ...

## ਆਪਣੇ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਬਣਿਆ ਰਹੇ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਨਵਜਾਤਾਂ (ਜਨਮ ਤੋਂ 30 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ) ਬਾਰੇ

- **ਵੇਖਣਾ:** ਉਹ ਲਗਭਗ 8 ਤੋਂ 12 ਇੰਚ ਦੂਰ ਤੱਕ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਸੁਣਨਾ:** ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਣਨਸ਼ਕਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- **ਅਵਾਜ਼ਾਂ:** ਉਹ “ਬੜਬੜਾਉਣ” ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

### ਤਣਾਅ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਉੱਚੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਹਰਕਤਾਂ।
- ਤਿੱਖੀਆਂ ਰੌਸ਼ਨੀਆਂ (ਉਹ ਪਲਕਾਂ ਝਪਕਾ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਮੀਚ ਸਕਦੇ ਹਨ)।

### ਉਹ ਤਣਾਅ ਕਿਵੇਂ ਵਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ:

- ਚੀਕਾਂ ਮਾਰਨਾ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ

### ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

(ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਤਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੋ।)

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਫੜੋ ਅਤੇ ਛੂਹੋ।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਿੱਲੋ ਅਤੇ ਬੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਕਰੋ।



- ਇੱਕ ਕੋਮਲ, ਸਾਂਤ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲੋ।
- ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ, ਗਾਓ, ਜਾਂ ਕੋਮਲ ਸੰਗੀਤ ਚਲਾਓ।
- “ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ” ਸਪਰਸ਼ (ਆਪਣੀ ਨੰਗੀ ਛਾਂਤੀ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਿਟਾਉਣਾ) ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਲੈਣ ਲਈ ਛੋਟੇ ਅੰਤਰਾਲ ਲਵੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ **Child Life Specialist** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ:  
<http://ucdavis.health/childlife>