

# ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ...

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਮ ਸ਼ਿਡਿਊਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ, ਜੋ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੌਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਡਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ।

### ਬੱਚੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਉਹ ਖੇਡਣ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਪੌਟੀ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਇੱਕ ਨਿੱਤਨੇਮ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਤਣਾਅ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ।
- ਬੁਰੇ ਸੁਫਨੇ।
- ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਦਰਦ, ਓਪਰੇਸ਼ਨਾਂ, ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਦਾਂ ਦਾ ਡਰ।

### ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਨਾ (ਜੋ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹੁਣੇ ਸਿੱਖੀਆਂ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦੇਣਾ)।
- ਮਦਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ।
- ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਮੁੜ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ।
- ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਹੋਣਾ।
- ਬਹੁਤ ਚਿਪਕੂ ਹੋਣਾ।
- ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣੇ ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

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



### ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ:

- ਖਿਡੌਣੇ ਜੋ ਉਹ ਹਿਲਾ ਜਾਂ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਗੀਤ ਗਾਉਣਾ।
- ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਬਾਤ।
- ਬੁਲਬੁਲੇ।
- ਘਰ ਦੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ।
- ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਗਲਵੱਕੜੀਆਂ।

### ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੁਝਾਅ:

- **ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ** ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਾਮ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।
- **ਇੱਕ ਨਿੱਤਨੇਮ ਰੱਖੋ** ਜੋ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਵੇ।
- **ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਨਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਓ** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਬਲ, ਰੂੰ ਨਾਲ ਭਰੇ ਜਾਨਵਰ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ **ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ**। ਸੁਪਾਸਟ ਨਿਯਮ ਬਣਾਉਣ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦਿਓ** ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਆਪਣਾ ਕਮਰਾ ਫੇਰ ਲਣ ਦਿਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਰਾ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ **ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣੋ**। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟੀਕਤਾ ਨਾਲ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਤਕ ਵਾਪਸ ਆਓਗੇ।
- ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ **ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਧਾਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੱਸੋ**।