ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ...

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਘਬਰਾਹਟ ਘਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਜੋ ਵੀ ਹੈ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ:

- **ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣੋ:** ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਰਾਇੰਗ, ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਕਾਰਡ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- **ਈਮਾਨਦਾਰ ਬਣੋ:** ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ।
- **ਇੱਕਠਿਆਂ ਪੜ੍ਹੋ:** ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। UC Davis Children's Hospital ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਵੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹਨ।
- **ਸਵਾਲ:** ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਣ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- **ਯੋਜਨਾ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ:** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਠਹਿਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਇੱਥੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।
- **ਇਕੱਠਿਆਂ ਪੈਕ ਕਰੋ:** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੇੜੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੈਕਿੰਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਭੁੱਲੋ ਨਾ:
  - **ਅਰਾਮ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ:** ਇੱਕ ਮਨਪਸੰਦ ਕੰਬਲ, ਰੂੰ ਦਾ ਭਰਿਆ ਜਾਨਵਰ ਵਾਲਾ ਖਿਡੌਣਾ, ਅਤੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ।
  - **ਤਸਵੀਰਾਂ:** ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਪਾਲਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ
- **ਜੁੜੇ ਰਹੋ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- **ਖੇਡਣਾ:** ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਆਮ ਹਾਲਾਤ ਦੀ ਸੂਝ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

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

UC DAVIS HEALTH | CHILDREN'S HOSPITAL