

# ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ...

## ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੌਖੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗ ਹਨ।

### ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਗਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ:

- **ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ:** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਂਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।
- **“ਅਰਾਮ ਵਚਨਬੱਧਤਾ” ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ:** ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਪਰੇਗਾ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ 4 ਕਦਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਰਚਣ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਲਪ ਦਿਓ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਓ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ “ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ” (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਦੀ) ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਆਪ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਪਰ੍ਹੇ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:** ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਧਿਆਨ ਵੰਡਣ ਵਾਲਾ ਢੰਗ ਚੁਣਨ ਦਿਓ ਜੇਕਰ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪ ਚੁਣਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਟੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਗੀਤ ਗਾਉਣਾ, ਗੁਬਾਰੇ ਫੁਲਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਇੱਕ ਖਿਡੌਣੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਮਦਦਕਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ:** ਕੁਝ ਖਾਸ ਮੌਲੂਮ ਜਾਂ ਸੰਦ ਹਨ ਜੋ ਸੁਈ ਦਾ ਦਰਦ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ।
- **ਇੱਕ ਮਾਹਿਰ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ:** ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇੱਕ “Child Life Specialist” ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।



### ਆਰਾਮ ਸਥਿਤੀਆਂ



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