

ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ...

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤਣਾਅ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਖਾਸ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨਪਸੰਦ ਖੇਡ ਆਈਟਮਾਂ।
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਖੇਡਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਹਾਲਾਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਦੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਮਝ ਜਾਣਗੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਨਿੱਤਨੇਮ(ਰੂਟੀਨ) ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਸ਼ਡਿਊਲ ਬਣਾਓ।



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