

ਵਾਧੇ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ



ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਚਰਨ

ਚਰਨ 1

- ਪਰਚੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਰਵ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਦੇਖਣਾ ਕੀ ਬੱਚੇ ਨੇ ਉਚਿਤ ਭਾਰ ਵਧਾਇਆ ਹੈ, ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵਧਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਘਟਿਆ ਹੈ।

ਚਰਨ 2

- ਵਾਧਾ ਚਾਰਟ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਵਾਧੇ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ: ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਮ ਵਾਂਗ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਵ ਸਪਾਟ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧਾ ਕਰਵ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਾਧਾ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ।
- ਮਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ।

ਚਰਨ 3

- ਜੇ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਜੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਜੋ ਕਿ ਮਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ।
- ਮਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਚਰਚਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ, ਉਸਨੂੰ ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੰਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਵ ਹਰੇ ਖੇਤਰ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਂ ਦੇ ਜਤਨਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਵਾਧੇ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ

ਮਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

2 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ



- 6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਕੇਵਲ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਓ; ਕੋਈ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਦਿਓ, ਪਾਣੀ ਵੀ ਨਹੀਂ।
- ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ (8-10 ਵਾਰ) ਕਰਵਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਸੁਤੰਤਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰ ਦੇਵੇ।
- ਜੇ ਬੱਚਾ ਬੀਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਸਤਨਪਾਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ., ਡੀ.ਪੀ.ਟੀ., ਪੋਲੀਓ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣਾ।
- ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਤੁਲਵਾਉਣਾ।
- ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣਾ।
- ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ।

3-6 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ



- ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪਿਲਾਉਣਾ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡੀ.ਪੀ.ਟੀ., ਅਤੇ ਪੋਲੀਓ ਦੀਆਂ ਬਾਕੀ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇਣਾ।
- ਉਪਰੋਕਤ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ।
- 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ।

7-11 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ



- ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਦਿਓ।
- ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਕਾ ਕੇ, ਮਿੱਧ ਕੇ ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਕੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਯੋਗ ਬਣਾਓ।
- ਅਰਧ-ਠੋਸ ਭੋਜਨ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਓ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਦੇਣਾ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੇ।
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾ ਕੇ ਮਿੱਧੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਆਲੂ, ਕੇਲਾ, ਕਿਸੇ ਅਨਾਜ ਦਾ ਦਲੀਆ, ਦੁੱਧ/ਪਾਣੀ/ਚੀਨੀ/ਗੁੜ ਆਦਿ ਦੇਣਾ।
- ਜੇ ਬੱਚਾ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਿਓ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਟੋਰੀ ਅਤੇ ਚਮਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਆਹਾਰ ਦਿਓ (ਇਹ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ)।
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅਤੇ ਖਸਰੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਓ।

1-2 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ



- ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਚਾਵਲ, ਚਪਾਤੀ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੰਤਰੀ ਅਤੇ ਪੀਲੇ ਫਲ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਸਮੇਤ ਲਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਆਹਾਰ ਦੇਣਾ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਜੀਅ ਨਾਲੋਂ ਅੱਧਾ ਖੁਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5 ਵਾਰ ਖਾਣ ਲਈ ਦਿਓ।
- ਵੱਖਰੀ ਕਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਖੁਆਓ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣ ਤੱਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਓ।
- 5 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਆਹਾਰ ਦਿਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਮ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਜਵਾਬ ਵੀ ਸੁਣੇ ਜਾਣ