

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ



ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ
ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਹੈਂਡਬੁੱਕ
(Parents' Handbook of Pregnancy and Baby Care)



Perinatal
Services BC
Provincial Health Services Authority



BRITISH
COLUMBIA

7ਵੀਂ ਐਡੀਸ਼ਨ

ਮੇਰੀ ਟੀਮ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪਾਰਟਨਰ: _____

ਸੈੱਲਫੋਨ: _____

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ

ਨਾਮ/ਖਿਤਾਬ

ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮੇਰੀ ਨਿਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ

ਨਾਮ/ਖਿਤਾਬ

ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ

ਪਰਿਚੈ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ, ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ: ਪੇਰੈਂਟਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਔਫ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ (Parent's Handbook of Pregnancy and Baby Care) ਦੀ 7ਵੀਂ ਐਡੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ (Baby's Best Chance) 1979 ਵਿੱਚ ਯੀਅਰ ਔਫ ਦ ਚਾਇਲਡ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਐਡੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਵਰਤਮਾਨ ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਅਸਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਸੇਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਿਵਿਧਤਾ ਨੂੰ ਝਲਕਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਤਜਰਬੇ, ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਕੋਲ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਸਫਰ ਨੂੰ ਸਿਰਜਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੇਗੀ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਫਰ ਸਿਰਜਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ ਜਿਸਦੀ ਕਲਪਨਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਫੋਕਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਛਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਗਵਾਈ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੇਸ਼ਕ, ਹਰੇਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਅਗੇ ਵੱਧਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸੰਪੂਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਨੇਹੀ ਮੌਜੂਦਗੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਤੋਹਫਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਅਰਲੀ ਚਾਇਲਡਹੁੱਡ ਡੇਵੇਲਪਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਉਪਲਬਧ 2 ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲੀ ਕਿਤਾਬ ਹੈ। ਦੂਸਰੀ ਕਿਤਾਬ, ਟੈਂਡਲਰਜ਼ ਫਸਟ ਸਟੈਪਸ: ਅ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਗਾਇਡ ਟੂ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਯੌਰ 6-ਟੂ-36 ਮੰਥ-ਓਲਡ (Toddler's First Steps: A Best Chance Guide to Parenting Your 6- to 36-Month-Old), ਰਿਤੁਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਕਾਸ, ਪੋਸ਼ਣ, ਸਿਹਤ, ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ healthlinkbc.ca ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਦੀ 7ਵੀਂ ਐਡੀਸ਼ਨ ਦਾ ਬੇਬੀ-ਫ੍ਰੈਂਡਲੀ ਇਨਿਸ਼ੀਏਟਿਵ ਲਈ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਬੇਬੀ-ਫ੍ਰੈਂਡਲੀ ਇਨਿਸ਼ੀਏਟਿਵ (ਬੀਐਫਆਈ) ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ (breastfeeding) ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ, ਉਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਓਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਡਬਲਿਊਐਚਓ) ਅਤੇ UNICEF ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਆਪੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਬੇਬੀ-ਫ੍ਰੈਂਡਲੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਵਾਸਤੇ ਸਥਾਪਤ ਮਾਪਦੰਡ, ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਮਾਤਰੀ ਚਾਇਲਡ-ਕੋਅਰ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਹਰ 2 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਗਲੀ ਐਡੀਸ਼ਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੁਝਾਅ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ healthlinkbc@gov.bc.ca ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਨੂੰ 6 ਮੁੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:

ਭਾਗ 1, **ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ**, ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਲੱਭਦੇ ਹੋਏ ਲੰਘਦੇ ਹੋ।

ਭਾਗ 2, **ਜਨਮ**, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੇਬਰ (ਜਨਮ ਪੀੜਾਂ) ਅਤੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੈ।

ਭਾਗ 3, **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ**, ਉਸ ਵਿਹਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਜੰਮਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ।

ਭਾਗ 4, **ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ**, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਤੇ ਫੋਕਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਡਾਇਪਰਿੰਗ ਤੋਂ ਸੌਣ ਤੱਕ ਸਭ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ 5, **ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ**, ਆਮ ਮੀਲਪੱਥਰਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ - ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁਨਰਾਂ ਤੋਂ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਾਧੇ ਤੱਕ - ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ 6, **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ (ਫੀਡ ਕਰਨਾ)**, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ (breastfeeding) ਬਾਰੇ ਵਿਆਪਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਕ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਰੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ *ਮਾਦਾ (she)* ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਦੂਸਰੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ *ਨਰ (he)*। ਲਗਭਗ ਹਰੇਕ ਕੇਸ ਵਿੱਚ, ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲਿੰਗ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵੱਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੇ ਸਾਧਨ ਭਾਗ ਦੇਖੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ?

ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ **ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਇਡ (Canada's food guide)** ਦੇਖੋ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਾਖਿਆਤ (in person) ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਫੋਨ **ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਬੀ**, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁਮੁੱਲੀ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਹੈ। **8-1-1** ਤੇ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 7-1-1 ਤੇ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, 130 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ (ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ), ਇੱਕ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ (ਹਰ ਰਾਤ ਨੂੰ, ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ) ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਤੇ ਜਲਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਰੰਗਦਾਰ ਡੱਬੇ ਭਾਲੋ।

ਇਸ ਸਾਰੀ ਗਾਇਡ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਡੱਬੇ ਮਿਲਣਗੇ। ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ - ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਸਖਿਆਂ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਣੇ ਹਨ ਤੱਕ ਸਭ ਕੁਝ - ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਸ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਸਾਡੇ ਕੀ ਹੈ...? ਡੱਬੇ ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ (ਟਰਾਏ ਦਿਸ) ਡੱਬੇ ਅਜਿਹੇ ਸਰਲ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਸੁਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਹਰੇਕ ਨਵੇਂ ਪਹਿਲੂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਖਾਵਾਂ ਹੋਣ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ (ਕੀ ਟੋਕਅਵੇ) ਡੱਬੇ ਭਾਗ ਦੀ ਖੁੰਝਾਈ ਨਾ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰਜ਼) ਡੱਬੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਦੇ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਣ ਦੇ ਢੰਗ ਸੁਝਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ (ਡਿਡ ਯੂ ਨੇ) ਨੇ ਡੱਬੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਅੰਸ਼ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ (ਫੈਮਲੀ ਸਟੋਰੀ) ਡੱਬੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਜਲਦੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਝਲਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ (ਹਾਓ ਟੂ) ਡੱਬੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਾਨ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਸਾਡੇ ਮਨੀ ਸੈਂਸ ਡੱਬੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਪੂਰਕਾਂ ਤੋਂ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਤੱਕ ਸਭ ਕੁਝ ਤੇ ਪੈਸੇ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਏ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਨੁਸਖੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਸਾਡੇ ਬਰੇਨ ਬਿਲਡਰ ਡੱਬੇ ਸਰਲ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੇਜ਼ਮੱਰਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।



ਸਾਡੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ (ਬੀ ਅਵੇਅਰ) ਡੱਬੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਲ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਸਾਡੇ ਖਤਰਾ (ਡੌਜਰ) ਡੱਬੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਸਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡੱਬੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਵਾਸਤੇ ਫੇਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਸਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗੇ (ਸੀਕ ਕੇਅਰ) ਡੱਬੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ

ਸੰਪੂਰਨਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਲਈ ਹਵਾਲੇ ਦੇਖੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਸ਼ਬਦ ਚੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪਰ, ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਸਮੀ ਨਾਮ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਚਿੱਤਰ ਵਰਤੋ।

