

ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਸਫ਼ਾਈ

ਹਰ ਰੋਜ਼, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿਹਰਾ, ਗਰਦਨ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਡਾਇਪਰ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ ਪੂੰਝੋ, ਇਸੀ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ।

ਨਹਾਉਣਾ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹਾਉਣਾ

- ✓ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਦੇ ਬਾਥ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਹੱਥ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ✓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵੈਟਰ ਟੈੱਕ ਨੂੰ 49°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (120°ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ ਥਲੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।
- ✗ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਾਥ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਾਥ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ - ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ।
- ✗ ਇਹ ਨਾ ਵਰਤੋ:
 - ✗ ਬਾਥ ਔਇਲ, ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਚਿਕਨਾ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ
 - ✗ ਕੈਟਨ ਸਵਾਬ, ਜੋ ਨਾਜ਼ੁਕ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
 - ✗ ਬਾਥ ਸੀਟਾਂ ਜਾਂ ਰਿੰਗ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਡੁੱਬਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਬ੍ਰੈਨ ਬਿਲਡਰ

ਨਹਾਉਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾਓ। ਮੁਸਕਰਾਉ, ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ

ਨੂੰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ

1. ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖੋ - 22 ਤੋਂ 27°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (72 ਤੋਂ 81°ਫੈਰਨਹਾਇਟ)।
2. ਸਿੱਕੇ, ਬੋਸਿਨ, ਬੇਬੀ ਟੱਬ ਜਾਂ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਵੜ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਆਪਣਾ ਨਿਯਮਿਤ ਬਾਥਟੱਬ ਵਰਤੋ।
3. ਇੱਕ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਤੌਲੀਆ ਵਿਛਾਓ।
4. ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਲੁੜੀਆਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
5. ਨਿੱਘਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ - ਗਰਮ ਨਹੀਂ।
6. ਸਭ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੱਕ ਧੋਵੋ। ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ, ਚਿਹਰੇ ਨਾਲ ਸੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਾਇਪਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਗੰਦੇ ਭਾਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਪਰ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਹਲਕਾ, ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ ਵਰਤੋ।
7. ਉਸਦੇ ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਹਲਕਾ, ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਸੈਂਪੂ ਵਰਤੋ, ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੰਗਾਲੋ।
8. ਉਸ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਤੇ ਲਿਟਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਥਪਕ ਕੇ ਸੁਕਾਓ। ਜਲਦੀ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਨੰਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸਦੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਫੇਲਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ)

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਨਹਾਉਣਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਦੇ ਦਿਓ।

ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ

ਅੱਖਾਂ

ਇੱਕ ਸਾਫ਼, ਗਿੱਲਾ ਕਪੜਾ ਵਰਤ ਕੇ, ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਕੋਨੇ ਤੱਕ ਪੂੰਝੋ।

ਕੰਨ

ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਵੈਸਕਲੇਥ ਵਰਤ ਕੇ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਕੈਟਨ ਸਵਾਬ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਜਣਨ ਅੰਗ

ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਲੇਬੀਆ (labia) ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਫੇਲਡਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਲਿੰਗ ਦੀ ਨੈਕ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ (foreskin) ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਨਾ।

ਦੰਦ ਅਤੇ ਮਸੂੜੇ

ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗਿੱਲੇ, ਸਾਫ਼ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੰਦ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸੈਣ ਵੇਲੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਨਰਮ ਬੇਬੀ ਬ੍ਰਸ਼ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨੀ ਫਲੋਰਾਇਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਵਰਤੋ।

ਨਾਭੀ ਨਾਲ (Umbilical cord)

ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ। ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਗਿੱਲੇ ਕੈਟਨ ਸਵਾਬ ਜਾਂ ਵੈਸਕਲੇਥ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ। ਡਾਇਪਰ ਪਹਿਨਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਥਲੇ ਵਲ ਮੋੜੋ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਨਾਲ (cord) ਦੇ ਥਲੇ ਹੋਵੇ। ਨਾਲ ਦੇ ਗਿਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (5 ਤੋਂ 15 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ), ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਨਾਭੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਨਾਲ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਗਰਮ, ਲਾਲ ਜਾਂ ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬੁਰੀ-ਗੰਧ ਵਾਲਾ ਦ੍ਰਵ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਨਾਲ ਸੁੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਨਹੁੰ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਨੂੰ ਝਰੀਟ ਮਾਰੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕੱਟ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੱਟੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੁੱਤੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਸੁਸਤ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਖੁੱਲੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਨਹੁੰ ਨਰਮ ਹਨ। ਖੁੰਢੀ ਕੈਚੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਨੇਲ ਫਾਇਲ ਵਰਤੋ। ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਤੇ, ਸਿੱਧਾ ਆਰਪਾਰ ਕੱਟੋ ਜਾਂ ਫਾਇਲ ਕਰੋ ਤਾਂਕਿ ਉਸਦੇ ਇੰਗਰੋਨ (ingrown) ਨਹੁੰ ਨਾ ਹੋਣ।