



# ਕੈਂਗਾਰੂ ਕੇਅਰ

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

## Kangaroo Care

INFORMATION FOR PARENTS

Punjabi



ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

## What Is Kangaroo Care?

ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ (ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੇ ਸਿਰਫ ਡਾਇਪਰ ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਵੇ) ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਛੁਹਾਉਣ ਲਈ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁੱਕਲ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣਾ। ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਹਨ:

1

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿਚਕਾਰ ਨਿਰੰਤਰ ਛੋਹ।

2

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਰਾ

3

ਮਾਂ/ਬਾਪ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲਣੀ।

ਨਿਓ-ਨੇਟਲ ਇਨਟੈਨਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ (ਐੱਨ.ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ.) ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਵਾਲੇ ਢੰਗ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



“ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੇ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਸੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਮਮਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਜਾਗਿਆ। ਮਾਂ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਬੇਟੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਇਹ ਮੇਰੇ ਮੁੱਢਲੇ ਪਲ ਸਨ।”

- ਐੱਨ.ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ. ਵਿਖੇ ਆਈ ਮਾਂ, ਮਿਸ਼ੈਲ

## ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

### The importance of Kangaroo Care

ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਨਿੱਘ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਅਪਣੱਤ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਜਗਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਆਪਸੀ ਸੰਪਰਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਮੁਤਾਬਕ ਫੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਅਤੇ ਜਿਸਮ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿੰਡੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡੇ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣਾ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

#### ਬੱਚੇ ਲਈ For Baby

- ♦ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ♦ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਰਵਾਨਗੀ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ♦ ਦਰਦਨਾਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਪੀੜ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ♦ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਛੇਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ♦ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ♦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ♦ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ

#### ਮਾਂ ਲਈ For Mother

- ♦ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਛੋੜੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ♦ ਦੁੱਧ ਦੀ ਭਰਪੂਰਤਾ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ♦ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ

#### ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ For Family

- ♦ ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ♦ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਗਦਾ ਹੈ



## ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

### The importance of Kangaroo Care

ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਾਸਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਈ ਹੈ?

### How does Kangaroo Care help my baby's brain?

ਗਰਭ ਕਾਲ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਰੰਭਕ ਸਹਾਇਕ ਫੋਹ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐੱਨ.ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ. ਦੇ ਮਾਹੌਲ (ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਰੌਸ਼ਨੀ, ਪੀੜ) ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਰੰਭਕ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਐੱਨ.ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ. ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਰਹਿਣ ਸਮੇਂ, ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਉੱਪਰ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਅਸਰ ਛੱਡਦੀ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਿਉਂ ਹੈ? Why is sleep important?

ਗਰਭ ਕਾਲ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੁੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਆਵੇਗੀ। ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ, ਊਰਜਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ (ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ, ਸਪਰਸ਼, ਸਵਾਦ, ਅਤੇ ਗੰਧ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਅਤੇ ਨਿਗ੍ਰਾ) ਦੇ ਸਹੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਨੀਂਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਕਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਗਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਆਫਕ ਪੈਟਰਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮੇਂ ਮੁਤਾਬਕ ਰੁਟੀਨ ਦੇਖਭਾਲ (ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣਾ) ਕਰ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੀਂਦ-ਚੱਕਰ (ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦਾ ਪੈਟਰਨ) ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਲਈ ਕਦੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇਗਾ? When is my baby ready for Kangaroo Care?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਵਾਸਤੇ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਏ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



## ਮੈਂ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਾਂ?

### How do I prepare for Kangaroo Care?

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਗੁਜ਼ਾਰੋ। ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਦੋਵੇਂ ਜਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਫੜਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਐੱਨ.ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ. ਵਿਖੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ।

## ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ Preparing for Kangaroo Care

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

**Plan your Kangaroo Care with your baby's healthcare team.**

- ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਆਓ। ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਓ, ਕੁਝ ਖਾ ਲਓ ਜਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਨੈਕਸ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖ ਲਓ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਚੰਗੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇਜ਼ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਪਰਫਿਊਮ ਅਤੇ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਅਜਿਹੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੁਰਸੀ ਮੰਗੋ ਜਿਸ ਦਾ ਢੋਅ ਪਿਛਾਂਹ ਨੂੰ ਟੇਢਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਗੱਲਬਾਤ ਬਹੁਤ ਧੀਮੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਬੱਚੀਆਂ ਮੱਧਮ ਕਰ ਲਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸ ਦੌਰਾਨ, ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣਾ ਟੌਪ (ਕਮੀਜ਼/ਕੁੜਤਾ) ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਅਣਕੱਜੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਲਪੇਟਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ ਲੈ ਲਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ ਸਿੱਖੋ।
- ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ।





## ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

### Kangaroo Care and breastfeeding

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮਿਲੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਈ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ

ਉੱਤਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੇਣ ਲਈ ਬੁੱਕਲ ਵਿੱਚ ਲਏ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਛੇਤੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤਕ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਪੇਟਣ ਵਾਸਤੇ ਲਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਧੌਣ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚਿਆ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣੋ, ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਵਾਸਤੇ ਲਪੇਟੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਾਂ? **How do I use the Kangaroo Care wrap?**

ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਪੇਟਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਮੋਚ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਸਾਈਜ਼ ਚੁਣੋ। ਲਪੇਟਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਫਿਟਿੰਗ ਇੰਨੀ ਕੁ ਤੰਗ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਿਪਟਿਆ ਰਹੇ ਪਰ ਇੰਨੀ ਕੁ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਵੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸੌਖ ਰਹੇ।

ਲਪੇਟਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟਿਕਾਉਣ ਅਤੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਉਤਪਾਦਕ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਖੋ।



ਮੈਨੂੰ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

## For how long should I do Kangaroo Care?

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਓ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਤਕ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੂੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨੀਂਦ ਆਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਨੀਂਦ-ਚੱਕਰ (ਲਗਭਗ 60 ਮਿੰਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਮਿਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾ ਲਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਾਸਤੇ ਸੈਂਪਲ ਲੈਣ, ਇੰਟ੍ਰਾਵੀਨਸ ਲਗਾਉਣ, ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇਖਣ ਜਿਹੇ ਕਾਰਜ।।

## ਜੇ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਲਈ ਸਮਾਂ ਢੁਕਵਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ ਸਕਦੀ ਹਾਂ? **If it isn't a good time for Kangaroo Care, what else can I do?**

ਜਦੋਂ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਉਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੋਹ ਭਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ, ਦੋਵੇਂ ਜਣਿਆਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।



### ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ

### **Hand hugging**

ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਦੋਵਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਹਲਕਾ-ਹਲਕਾ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਫੜਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖੂਨ ਦਾ ਸੈਂਪਲ ਲਿਆ ਜਾਣ ਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੰਝ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਗਾਓ, ਪੜ੍ਹੋ, ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ **Sing, read, talk**

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਗਾ ਕੇ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਓ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ। ਗੀਤ ਗਾ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਚੱਕਾਂ?

### How do I pick up my baby?

ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਚੱਕਦੇ (ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਫੜਾਉਂਦੇ ਹਨ) ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਘੱਟ ਤਣਾਅਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦੀ ਚੱਕਣ ਵਿੱਚ ਘਬਰਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਹੱਥੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਫੜਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਰਾਮ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

1

ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਪਲੈਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2

ਇਨਕਿਊਬੇਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਕ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤਕ ਲਿਆਓ। ਇਨਕਿਊਬੇਟਰ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਾਂ ਇਨਕਿਊਬੇਟਰ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਜ਼ਦੀਕ ਲਿਜਾ ਸਕੋ। ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਫੜ ਲਓ।

3

ਝੁਕ ਕੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾ ਲਓ। ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ।

4

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਨਲੀਆਂ ਅਤੇ ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਪੇਟਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਿਓ ਕਿ ਕੱਪੜਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਢਕੇ/ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਲੋਲ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਪਲ ਰੁਕ ਕੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਸਭ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੇ-ਸਾਮਾਨ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ।

5

ਲਪੇਟਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਗਾਊਨ ਨਾਲ ਟਿਊਬਾਂ ਅਤੇ ਨਲੀਆਂ ਲਗਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਲਪੇਟਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਦੁਬਾਰਾ ਆਮ ਹਿੱਲ-ਜੁਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਬਰ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਮੁਤਾਬਕ ਢਲਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

6

ਆਰਾਮਪੂਰਬਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ।







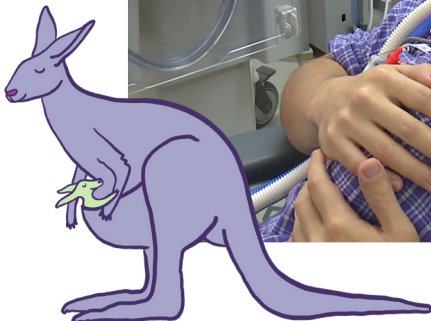
## ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਸੰਬੰਧੀ ਚੈਕਲਿਸਟ Kangaroo Care safer positioning checklist

- ☑ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਢੋਹ ਲਾ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਟੇਢੇ ਬੈਠੇ ਹੋਵੋ, ਸਿੱਧੇ ਨਹੀਂ
- ☑ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਸਿੱਧਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ
- ☑ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢਕਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ☑ ਬੱਚੇ ਦੀ ਧੌਣ ਸਿੱਧੀ ਹੋਵੇ
- ☑ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਣ, ਡੱਢੂ ਵਾਂਗ



### ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੌਣਾ **Safe sleep in the hospital while in Kangaroo Care**

ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਰਸੀ ਵਿੱਚ ਢੋਹ ਲਗਾ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਟੇਢੇ ਹੋਵੋ - ਭਾਵ ਰਿਕਲਾਈਨ ਕਰੋ (ਪਰ ਸਿੱਧੇ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ), ਮਾਨੀਟਰ ਚਾਲੂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਪੇਟਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਵੇ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

## If your baby moves to another hospital

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਮੁਤਾਬਕ ਢਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਹਨ।

- ♦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ♦ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਘਰ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ।
- ♦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੈਰਵੀ ਕਰੋ। ਜੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਤਾਂ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

## ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? **Should I continue Kangaroo Care once I leave the hospital?**

ਹਾਂ ਜੀ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਆਪਸੀ ਨੇੜਤਾ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਤੋਂ ਅੱਕ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਸ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਦੇਵੇਗਾ।

ਸੌਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਲੈਨ ਬਣਾਓ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਰਿਵਾਇਤਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ: <https://goo.gl/RzgpWC>

ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ-ਫੋਨ ਨਾਲ ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ:





# ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

## Kangaroo Care

INFORMATION FOR PARENTS

ਅਸੀਂ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਿਓਨੋਟਲ ਇਨਟੈਨਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ (ਐੱਨ. ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ.) ਵਿਖੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰੰਭਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ (ਅਣਕੱਜੇ) ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਸ਼ਬਦ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



ਮਾਰਚ 2019

ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਵਸੀਲਿਆਂ  
ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ

[perinatalservicesbc.ca/health-info/newborn-care](http://perinatalservicesbc.ca/health-info/newborn-care)

'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ-ਫੋਨ ਨਾਲ ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ:

