ਰੋਣਾ

ਕਾਰਨ ਸਮਝਣਾ, ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ, ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਰੋਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ। ਰੋਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਬੇਆਰਾਮ ਹਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਦੀ ਨੈਪੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਭੁੱਖਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਸ ਉਸ ਨੂੰ ਗਲਵਕੜੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਜਲਦੀ ਹੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਮਿਲੇ। ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਹੀਂ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ, ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝਿੰਜੋੜੋ ਨਹੀਂ। ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਚਾਣਕ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵੈਸੇ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਲਿਕ (ਪੇਟ ਦਰਦ) ਹੋਵੇ। ਕੋਲਿਕ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਬੇਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਲਿਕ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਲਗਾਤਾਰ ਰੋਣਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤਕ ਲਿਆਉਣਾ, ਮੁੱਕੀਆਂ ਵੱਟਣੀਆਂ, ਹਵਾ ਕੱਢਣੀ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਰੋਣਾ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ) ਪੇਟ ਵਿੱਚੋਂ ਐਸਿਡ ਗਲੇ ਵੱਲ ਆਉਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਾ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਇਹ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਜੀਪੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੋਣਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੱਖਰਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੋਣਾ ਜਾਂ ਸਿਸਕਣਾ), ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਰੋਣਾ, ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਡਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਦੇ ਹੋ।

ਕ੍ਰਾਈ-ਸਿਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਕ੍ਰਾਈ-ਸਿਸ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। 08451 228 669 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ www.cry-sis.org.uk ਤੇ ਜਾਓ

ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਕਹਿੰਦਾ/ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਉਂ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਭਾਵੀ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਨ:

- ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਲਿਕ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਉਸ ਦੀ ਨੈਪੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਉਹ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਉਹ ਬਹੁਤ ਠੰਡੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਉਸ ਦਾ ਰੋਣਾ ਵੱਖਰਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਉਸ ਦੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਂਦਾ ਹੈ।

ਦੋ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤਿੰਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰਿਕੇ ਨੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।