ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਆਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਟ੍ਰਿਪ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਆਓ। ਕਾਨੂੰਨ ਹੇਠ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇੰਸਟੌਲ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀ, ਸੀਐਮਵੀਐਸਐਸ (CMVSS) ਦੁਆਰਾ ਪਰਵਾਨਿਤ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਟੈਕਸੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਸਿਵਾਏ। ਕਾਰ ਸੀਟ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਨੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡਾਇਪਰ, ਕੰਬਲ, ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਥਿਰ ਥਾਂ ਹੈ (ਨੀਂਦ ਦੇਖ)।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਆਰਾਮ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ।

ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ:

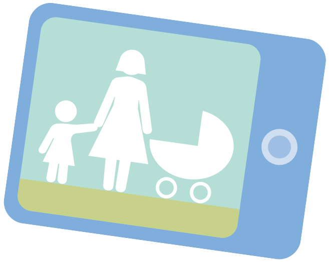
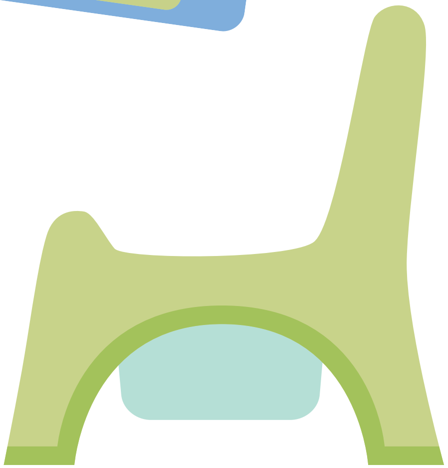
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲ ਵਾਧੂ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਤਵੱਜੋ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਕੇ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਭੈਣ-ਭਰਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਬਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਵੀਡਿਓ ਦੇਖ ਕੇ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਉਸ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾ ਕੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣਗੇ
- ਟਾਇਲਟ ਸਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਰਗੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ - ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਕਰਕੇ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕੰਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗਾਣਾ, ਦੇਕੇ
- ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਰਗੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ
ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਅਵਧੀ ਦਾ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਮਿਲਣ ਨਾ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦਾ ਛਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੁੰਮੋ ਨਾ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰੇਟ ਨਾ ਪਿਓ।
- ਭੋਜਨ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਕੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫਲੂ ਸ਼ੌਟ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ)
ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਤੇ ਆਉਣ ਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕੋਗੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੀ ਲੇਬਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਬੱਚਾ ਆ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ।