# ਟੱਟੀ ਕਰਨਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਡਾਇਪਰ ਪਹਿਨਾਣਾ

## ਆਂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ (ਟੱਟੀ ਕਰਨਾ)

### ਕੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ?

**ਡੇ 1: ਪਹਿਲੀਆਂ ਕੁਝ ਟੱਟੀਆਂ ("ਮੇਕੋਨਿਯਮ" - meconium)**

**ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਖਦੀ ਹੈ** – ਗਾੜ੍ਹੀ, ਚਿਪਚਿਪੀ, ਲੁੱਕ-ਵਰਗੀ; ਕਾਲੀ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹਰੀ

**ਉਸਦੀ ਮਹਿਕ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ** – ਕੋਈ ਮਹਿਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਗੰਧ

**ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ** – ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ

**ਡੇਜ਼ 3-4: ਅਗਲੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ("ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨਲ ਸਟੂਲ")**

**ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਖਦੀ ਹੈ** – ਢਿੱਲੀ; ਭੂਰੀ, ਹਰੀ ਜਾਂ ਪੀਲੀ

**ਉਸਦੀ ਮਹਿਕ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ** – ਕੋਈ ਮਹਿਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਗੰਧ

**ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ** – ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਜਾਂ 3 ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ

**ਡੇ 5 ਤੋਂ ਵੀਕ 3 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ**

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

**ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਖਦੀ ਹੈ** – ਸੁਨਹਿਰੀ-ਪੀਲੀ; ਨਰਮ ਅਤੇ ਪਤਲੀ, ਢੇਲੇਦਾਰ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਵਰਗੀ

**ਉਸਦੀ ਮਹਿਕ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ** – ਕੋਈ ਮਹਿਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਗੰਧ

**ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ** – ਜੇ ਛੋਟੀ (ਲੂਨੀ ਦੇ ਮਾਪ ਦੀ) ਹੋਏ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ, ਜਾਂ ਜੇ ਵੱਡੀ ਹੋਏ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ, ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ। ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹਰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਾਂ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਵਾਰੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

**ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਖਦੀ ਹੈ** – ਫਿੱਕੀ ਪੀਲੀ ਤੋਂ ਹਲਕੀ ਭੂਰੀ; ਪੇਸਟ ਵਰਗੀ, ਪੁਡਿੰਗ ਵਰਗੀ

**ਉਸਦੀ ਮਹਿਕ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ** – ਤੇਜ਼ ਗੰਧ

**ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ** – ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ। ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹਰ ਇੱਕ ਜਾਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ।

ਦਸਤ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇਖੋ।

### ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਵਿਰਲੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫਿੱਕੀ ਟੱਟੀ ਬਿਲਿਅਰੀ ਅਟ੍ਰੀਸੀਆ (biliary atresia) ਨਾਮ ਦੀ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਬੀਸੀ ਇੰਨਫੈਂਟ ਸਟੂਲ ਕਲਰ ਕਾਰਡ (BC Infant Stool Colour Card) ਜਾਂਚੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ psbc@phsa.ca ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 1-877-583-7842 ਤੇ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ।

## ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ

### ਕੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ?

**ਡੇਜ਼ 1-3:**

**ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਦਾ ਹੈ** – ਫਿੱਕਾ ਪੀਲਾ; ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਭੂਰੇ-ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦਾ ਦਾਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

**ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ** –

ਡੇ 1: 1 ਗਿੱਲਾ ਡਾਇਪਰ
ਡੇ 2: 2 ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ
ਡੇ 3: 3 ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ

**ਡੇਜ਼ 4-6:**

**ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਦਾ ਹੈ** – ਫਿੱਕਾ ਪੀਲਾ

**ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ** -

ਡੇ 4: 4 ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ
ਡੇਜ਼ 5-7: 5 ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ
ਡੇ 7 ਤੋਂ ਬਾਅਦ: 6 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ

### ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗੋ

ਜੇ ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਦੇ ਡਾਇਪਰ ਵਿੱਚ ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਜੰਗ ਵਰਗੇ ਭੂਰੇ-ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦਾ ਦਾਗ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਫੀਡ ਕਰੋ। ਜੇ ਦਾਗ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਖੂਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਕੋਲਾ ਦੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ 6 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

### ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਨੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸਦਾ ਡਾਇਪਰ ਭਾਰਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਬਲੌਟ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੱਟ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜੇ ਉਹ ਅੰਦਰੋਂ ਗਿੱਲਾ ਹੈ।

## ਡਾਇਪਰ ਪਹਿਨਾਣਾ

### ਬ੍ਰੇਨ ਬਿਲਡਰ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦਾ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਦਮ ਤੇ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

### ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਾਇਪਰ ਵਰਤੇਗਾ – 10 ਤੋਂ 15 ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ! ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ, ਗਾਕੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਕੇ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਖਾਸ ਬਣਾਓ।

## ਡਾਇਪਰ ਚੁਣਨਾ

### ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ (Disposables)

ਫਾਇਦੇ

✔ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ

✔ ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਕਵਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ

✔ ਕੋਈ ਧੋਣਾ ਨਹੀਂ

ਨੁਕਸਾਨ:

✘ ਕੀਮਤ ਕਪੜੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

✘ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਕਚਰਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ

### ਕਪੜਾ

ਫਾਇਦੇ:

✔ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸਸਤੇ ਹਨ

✔ ਵਾਤਾਵਰਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹਨ

✔ ਖਰੀਦੇ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਨੁਕਸਾਨ:

✘ ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਕਵਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

✘ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਡਾਇਪਰ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

### ਫਲਸ਼ ਕਰਨਯੋਗ/ਕੰਪੋਸਟੇਬਲ (compostable)

ਫਾਇਦੇ:

✔ ਕੋਈ ਧੋਣਾ ਨਹੀਂ

✔ ਵਾਤਾਵਰਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹਨ

ਨੁਕਸਾਨ:

✘ ਕੀਮਤ ਕਪੜੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

### ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖੂਨ ਵੱਗਣ ਜਾਂ ਸਫੇਦ ਰਿਸਾਵ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਸੁਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁਧ ਵੀ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਇਪਰ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਨਾਣਾ ਹੈ

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
2. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲੈਟ ਸਤਹ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਇਡ ਰੇਲਾਂ ਵਾਲਾ ਚੇਂਜ ਟੇਬਲ ਜਾਂ ਫਰਸ਼, ਤੇ ਲਿਟਾਓ।
3. ਹਰ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਉਸ ਤੇ ਰੱਖੋ।
4. ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਪਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖਿਡੌਣਾ ਦਿਓ।
5. ਇੱਕ ਗਰਮ, ਗਿੱਲੇ ਵੌਸ਼ਕਲੌਥ ਜਾਂ ਸੁਗੰਧ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੇਬੀ ਵਾਇਪ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ **ਅਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵਲ** ਪੂੰਝੋ (ਵਾਇਪ ਕਰੋ)।
6. ਉਸ ਨੂੰ ਥਪਕ ਕੇ ਸੁਕਾਓ ਜਾਂ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।
7. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
8. ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਕੋਰਨਸਟਾਰਚ ਨਾ ਵਰਤੋ।

### ਕਪੜੇ ਦੇ ਡਾਇਪਰ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣੇ ਹਨ

1. ਆਪਣੀ ਡਾਇਪਰ ਪੇਲ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ¾ ਭਰੋ। ਸਿਰਕੇ ਦਾ ¼ ਕੱਪ ਮਿਲਾਓ। ਬਲੀਚ ਨਾ ਵਰਤੋ।
2. ਕੋਈ ਵੀ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਖੰਗਾਲੋ।
3. ਡਾਇਪਰ ਨੂੰ ਪੇਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
4. ਜਦੋਂ ਪੇਲ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਵੌਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਪਿੰਨ ਕਰਕੇ ਕੱਢੋ।
5. ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਸਤਰ ਤੱਕ ਭਰ ਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ। ਰਿੰਸ (rinse) ਦਾ ਵਾਧੂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ।

### ਖਤਰਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਦਬੂ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਪਰ ਪੇਲ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।