

ਕੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ?

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਰੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ - ਇਹ ਫੇਜ਼ ਜਿਸ ਨੂੰ “ਦ ਪੀਰੀਅਡ ਔਫ ਪਰਪਲ ਕਰਾਈਂਗ” (the Period of PURPLE Crying) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਲਗਭਗ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ 3 ਤੋਂ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। purplecrying.info ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਭੁੱਖਾ, ਬੇਆਰਾਮ, ਬਿਮਾਰ, ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜੋ। ਰੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਜੋ ਇੱਕ ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ। ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਉਸਦਾ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣਾ
- ਉਸ ਨੂੰ ਫੀਡ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਡਕਾਰ ਦੁਆਉਣਾ
- ਜਾਂਚਣਾ ਕਿ ਉਹ ਨਿੱਘਾ ਹੈ ਪਰ ਗਰਮ ਨਹੀਂ
- ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਲਾਡ ਕਰਨਾ
- ਹਲਕਾ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਉਣਾ, ਗੁਣਗੁਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲੋਰੀ ਗਾਉਣਾ
- ਵੈਕਿਊਮ ਕਲੀਨਰ, ਕਪੜਿਆਂ ਦਾ ਡਰਾਇਰ, ਫਿਸ ਟੈਂਕ ਦਾ ਏਰੇਟਰ, ਡਿਸਵੈਸਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਾਇਟ ਨੋਇਜ਼ ਮਸ਼ੀਨ ਚਲਾਉਣਾ
- ਸੂਦਰ, ਟੀਚਿੰਗ ਰਿੰਗ, ਪਸੰਦੀਦਾ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਨਰਮ ਖਿਡੌਣਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਉਸ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਬੇਬੀ ਸਵਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ
- ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਰਾਇਡ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਲਈ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਸਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪੜਾਅ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਾਂਤ ਰਹਿਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਮਾਯੂਸ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰਿਬ, ਵਿੱਚ ਲਿਟਾ ਕੇ ਅਤੇ:

- ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਕੇ ਅਤੇ 10 ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਗਿਣ ਕੇ
- ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਕੇ ਅਤੇ ਸਿਰੁਣੇ ਵਿੱਚ ਰੋ ਕੇ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਸਥਾਨ ਤੇ ਦੌੜ ਕੇ
- ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ ਲਈ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ
- ਦੋਬਾਰਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਂਤ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਕੇ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਣ ਦੇਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ।



ਖਤਰਾ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ, ਕੁਝ ਹੀ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵੀ, ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸਾਨ, ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ ਜਾਂ ਮੌਤ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਹਿਲਾਓ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸਦੇ ਰੋਣ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸਿੱਖੇ।



ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੀ ਅਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲੀ ਗਈ। ਰੋਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਬ੍ਰੇਕ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਰੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਬੈਠ ਗਈ। ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਹੀ ਹੈ - ਕੇਵਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਣ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਭਣਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋਵੋ
- ਹੋਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕੀਤਾ
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ purplecrying.info ਦੇਖਣਾ



ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੋਣਾ ਲਗਾਤਾਰ, ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।