



## ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ

Contact a Family ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ:

**0808 808 3555**

ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੋਮਵਾਰ –

ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 10 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ – 4 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ

ਅਤੇ ਸੋਮਵਾਰ 5.30 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ – 7.30 ਵਜੇ

ਸ਼ਾਮ

**ਇਹ ਟੈਲੀਫੋਨ ਮੁਫਤ ਹੈ**

ਸਾਨੂੰ ਪਰਵਾਰ, ਮਿਤਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਜੋ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਆਨਲਾਈਨ:

[www.cafamily.org.uk](http://www.cafamily.org.uk)

[www.makingcontact.org](http://www.makingcontact.org)

ਇਹ ਲੀਫਲੈੱਟ Contact a Family ਤੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰਜਮਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



This leaflet has been produced as part of the *Parents and Paediatricians Together* project and funded by the Big Lottery Fund.

Registered Office: 209-211 City Road,  
London EC1V 1JN  
Registered Charity Number: 284912  
Company limited by guarantee  
Registered in England and Wales No. 1633333  
VAT Registration No. GB 749 3846 82

ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਕੱਠਾ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, Contact a Family ਕਿਸੇ ਵੀ ਗ਼ਲਤੀ ਜਾਂ ਭੁੱਲ ਲਈ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਸੇਵਾ

ਤੁਸੀਂ Contact a Family ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰਕੇ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦੁਆਰੀਏ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ::

- Contact a Family ਨੂੰ **0808 808 3555** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦਿਓ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ
- ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫੋਨ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਦੁਆਰੀਆ ਹੋਵੇਗਾ।



## ਖੁਰਾਕ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ

ਮਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤਕ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਬੇਬਸੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਰਯੋਗ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਵਜੋਂ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ:

- ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ, ਲੰਘਾਉਣ ਜਾਂ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ।
- ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ।
- ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਨਿਰਯੋਗਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਿੱਖਣ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਉਚਿਤ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਖਾਣ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕੁਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਖ਼ਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ/ਚੁੰਘਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਵਜੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ ਜੋ ਮੁਮਕਨ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕੇਗਾ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਵੇ।

ਸਬਰ ਅਤੇ ਸਾਬਤਕਦਮੀ ਦੀ ਅਕਸਰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਖਾਣ ਦਾ ਸਮਾ ਕੋਈ ਜੰਗ ਦਾ ਮਦਾਨ ਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸਾਰੇ ਹੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹੇ ਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। Contact a Family (ਕਾਨਟੈਕਟ ਏ ਫੈਮਲੀ) ਤੁਹਾਡੀ ਇਹੇ ਜਿਹੇ ਗੁੱਪਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਇਹੇ ਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਕਰਵਾ ਸਕੇ।

ਇਹ ਤੱਥ ਪਰਚਾ ਕੁਝ **ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ** ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁਝ ਮਸ਼ਵਰੇ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ **ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ** ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ **ਦੂਜੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ** ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।



## ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜੋ ਖਾਣਾ ਖਾਣ/ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

**ਚੁੰਘਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ** – ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਦੀਰਘਕਾਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਚੁੰਘਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਲੂ ਦਾ ਪਾਡਾ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਲਕਵਾ। ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਵਾਰਡ ਦਾ ਅਮਲਾ, ਦਾਈ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ ਸੁਝਾਉ ਦੇ ਸਕਣਗੇ।

**ਦੁੱਧ ਛਡਾਉਣਾ** – ਇਹ ਪਰਿਕਿਰਿਆ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਖੁਰਾਕ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਕੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਚਬਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਦਲ ਕੇ ਨਰਮ ਠੋਸ ਅਤੇ ਠੋਸ ਖਾਣਿਆਂ ਵੱਲ ਆਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਐਪਰ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੰਘਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਦੁੱਧ ਛਡਾਉਣ ਤੇ ਉਹ ਨਰਮ-ਠੋਸ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

**ਪਰਤਵੀਂ ਦੰਦੀ** – ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਆਉਂਦੇ ਸਾਰ 'ਕਰੰਗਡੀ' ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਇਹ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਬਾਈ ਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਚਿਕਿਤਸਕ ਲੋਡੀਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਚਮਚਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਹੱਥ ਆਉਣਾ** – ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਹੱਥ ਆਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ, ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ, ਸਰੀਰ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਜਾਂ ਬਾਈ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਚਿਕਿਤਸਕ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੱਥ ਆਉਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਕੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਕਬਜ਼** – ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਪਖਾਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਘੱਟ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਪਾਈ ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਜਾਂ ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜੀਪੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਸਕਣਗੇ।

**ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ** – ਦੰਦ ਕਿਵੇਂ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਦਰਦ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਤੇ ਖਾਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨਿਰਯੋਗ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਜਾਂਚ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਡਾਕਟਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਿਰਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਤਜਰਬਾ ਹੈ, ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਉਬਾਲ** – ਉਦੋਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੰਘਾਇਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਪੇਟ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਦੀ ਨਲੀ ਵਿਚ ਪਰਤ ਕੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਮਗਰੋਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮੁਮਕਲ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਉਲਟੀ ਕਰਨਾ** – ਘੜੀ-ਮੁੜੀ ਦੀਆਂ ਉਲਟੀਆਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਯੋਗਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਰੁਖ ਨੂੰ ਬਦਲਨ ਨਾਲ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਫ਼ੈਰਨ ਬਾਦ ਹੀ ਲੇਟਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

## ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਣਾ

ਨਿਰਯੋਗ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਐਪਰ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਯੋਗ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਕਾਸ, ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ-ਹੱਥ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



## ਸਾਜ਼ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਬਰਤਨ

ਵਧੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੇ ਸਧਾਰਨ ਚਮਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਰਤਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ, ਕਟੋਰੀਆਂ, ਕਪ, ਕਟਲਰੀ ਅਤੇ ਨਾਨ-ਸਲਿੱਪ ਮੈਟ ਜਿਸ ਤੋਂ ਇਹ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਲੇਟ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਖਿਸਕ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਸਭ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਬਿਬ ਵੀ ਜਿਸ ਵਜੋਂ ਖਾਣੇ ਦਾ ਕਪੜਿਆਂ 'ਤੇ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਵਿਹਾਰੀ ਚਿਕਿਤਸਕ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਉਚਿਤ ਹੈ।

**ਖੁਰਾਕ** – ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪੇਸ਼ਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਢੁਕਵੀਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਣੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਚਿਕਿਤਸਕ ਉਚਿਤ ਖਾਣੇ ਦੀ ਗਠਤ ਤੇ ਸੰਘਣਤਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਣਗੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਵਿਵਿਧਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

## ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣਾ

ਕਈ ਵਾਰ ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁੰਘ ਜਾਂ ਲੱਘਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਉਚਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

**ਨੈਜ਼ੇ-ਗੈਸਟ੍ਰਿਕ ਟਿਊਬ (NG ਟਿਊਬ)** ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਪੇਟ ਤਕ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਗੈਸਟ੍ਰੋਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ** ਢਿੱਡ ਉੱਤੇ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕੱਟ ਲਗਾ ਕੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਪੇਟ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਪਣਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਹਾਰਾ ਗੁੱਪ PINNT ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

## ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਉ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰੇ

### ਇਕ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ

ਇਕ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਉਚਿਤ ਵਤੀਰਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਉਚਿਤ ਵਤੀਰਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਫੈਮਲੀ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਆਉਣ ਜਾਂ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੁਮਕਨ ਹੋਵੇ, ਪਰਵਾਰ ਦਾ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇ।

### ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਇਕ ਥਾਂ ਤੈ ਕਰੋ

ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਮੇਜ਼ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀ ਚੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਵੀ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਬਠਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਰਹੇ। ਇਸ ਆਦਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕਦੀ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਪਿਆ ਤਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਵੰਡਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਚਲੰਤ ਚੀਜ਼ ਬੇਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਪਸੰਦੀਦਾ ਖਡੋਣਾ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

## ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੁਖ ਵਿਚ ਸਿੱਧੇ ਬਠਾਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਰਯੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਰ ਦੀ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਝੁਕੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਜਾਂ ਕਾਰਵਿਹਾਰੀ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੋਂ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲਵੋ।

## ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਲਗ ਪਗ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿਓ

ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਰੁੱਝਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਅਚਾਨਕ ਉਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹੇ ਜਾਣ ਤੇ ਰੋਣਾ-ਧੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਕੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਲਈ ਸੈਟ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿਖਾ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿਓ ਕਿ ਖਾਣਾ ਛੇਤੀ ਹੀ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

## ਖਾਣ ਵਿਚ ਸੰਕੇਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਖਾਣ ਲਈ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਬੈਠ ਚੁਕਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਣਾ ਖਾ ਚੁਕਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਇਨਾਮ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਬੈਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ, ਇਸ ਲਈ ਆਂਡੇ ਦਾ ਵੱਡਾ ਟਾਈਮਰ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਮਾਂ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉੱਠ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ। ਹੌਲੇ ਹੌਲੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਛੇਤੀ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫ਼ੇਰੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਆਸ ਨਾ ਕਰੋ।

## ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮੁਮਕਨ ਕਾਰਨ

ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸਨਾਖਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਮੁਮਕਨ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਖਾਣ ਲਈ ਠੀਕ ਰੁਖ ਨਾ ਬੈਠਣਾ, ਨਾ ਵੇਖ ਸਕਣਾ ਕਿ ਕੀ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਕੁਰਸੀ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕਰਨਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਠਤ, ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਬੋ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪੈਟਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਪਸੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਖਬਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਚਮਚੇ ਵਗ਼ੈਰਾ ਦਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਾ। ਧਾਤ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਕਾਂਟੇ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਲੇਟ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੀ ਪਸੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਦੇਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।
- ਪਲੇਟ ਵਿਚ ਪਏ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਘਬਰਾ ਜਾਣਾ। ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਹੀ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਨੂੰ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਚਮਚੇ ਨਾਲ।
- ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋਣਾ।
- ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਸ਼ੋਰ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਤੇ ਧਿਆਨ ਵੰਡਿਆ ਜਾਣਾ।

## ਅਸਮਾਜਕ ਵਤੀਰਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਹੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਖੇਡਣ ਦਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਖੁੱਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਨਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਬਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫਿਰ ਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਦੀ ਵੀ ਖਾਣਾ ਖਿਲਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦਬਾਓ ਵਿਚ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਰ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

## ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਚਿਤ ਖਾਂਦਾ ਹੈ?

ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖ ਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕੀ ਖਾਧਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕਾਫ਼ੀ ਕੁਝ ਖਾਧਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਚਾਕਲੇਟ, ਮਿਠਾਈਆਂ ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ ਹੀ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੋਟ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ।

## ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣਾ

ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਤੋਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਆਪੋ ਹੀ ਨਾ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹਵਾਲਾ ਕਿਸੇ ਢੁਕਵੇਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਰਸ, ਬਾਈ ਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਚਿਕਿਤਸਕ ਅਤੇ ਕਾਰਵਿਹਾਰੀ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਾਰਤ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਤੱਥ-ਪਰਚਾ ਅਨੇਕ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤਰਜਮਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ Contact a Family ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

## ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੰਪਰਕ

### Contact a Family (ਕਾਨਟੈਕਟ ਏ ਫੈਮਲੀ)

ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਨਿਰਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ 120 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0808 808 3555 ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 10 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ-4 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ, ਸੋਮ 5.30-7.30 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ

ਈਮੇਲ: [helpline@cafamily.org.uk](mailto:helpline@cafamily.org.uk)

ਵੈਬ: <http://www.cafamily.org.uk>

### National Autistic Society (ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਟਿਸਟਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ) ਆਟਿਸਟਿਕ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿੱਸਓਰਡਰ (ASD - ਆਟਮਲੀਨਤਾ ਵਿਕਾਰ)

ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ 120 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੈਲੀਫੋਨ: 0845 070 4004 ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, 10.00 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ - 4 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ

Autism Helpline,  
The National Autistic Society,  
393 City Road, London, EC1V 1NG  
ਈਮੇਲ: [nas@nas.org.uk](mailto:nas@nas.org.uk)  
ਵੈਬ: <http://www.nas.org.uk>

### PINNT (Patients on Intravenous and Naso-gastric Nutrition Therapy) (ਖੂਨ ਦੀ ਨਸ ਜਾਂ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦੀ ਚਿਕਿਤਸਾ)

ਟਿਊਬ, ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 01202 481625  
PO Box 3126  
Christchurch  
Dorset BH23 2XS  
ਈਮੇਲ: [pinnt@dial.pipex.com](mailto:pinnt@dial.pipex.com)  
ਵੈਬ: <http://www.pinnt.com>

**Scope (ਸਕੋਪ)** ਦਿਮਾਗੀ ਲਕਵਾ ਵਾਲੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇ ਸਾਲ ਤਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਤੱਥ ਪਰਚੇ ਅਤੇ ਸੀਡੀ-ਰੋਮ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਲ 15.00 ਪੈਂਡ ਟੈਲੀਫੋਨ: 0808 800 3333 ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 9 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ – 9 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੀਆਂ ਅਖੀਰੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ 2 ਵਜੇ ਬਾਦ ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ 6 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ Cerebral Palsy Helpline  
PO Box 833  
Milton Keynes  
MK12 5NY  
ਫ਼ੋਨ: 01908 321051  
ਈਮੇਲ: [response@scope.org.uk](mailto:response@scope.org.uk)  
ਵੈਬ: <http://www.scope.org.uk>

