



ਪਿਤਾ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਢੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ

“ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਇੱਕ ਪਿਤਾ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦੇਵੇ”। ਖੇਓਡਰ ਹੇਸਬਰਗ

ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੋਣਾ ਪਿਤਾ ਲਈ ਵੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਬਦਲਾਓ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਣਗੌਲਿਆ-ਪਣ, ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਹੋਰਾਂ ਪਿਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ-ਤਰ ਆਮ ਹੈ।
- ਅੱਛਾ ਖਾਣਾ, ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਹਾਸਾ-ਮਖੌਲ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲੇ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਬੰਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ।



ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਸਲੇ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਪਿਤਾ ਮਾਤਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤਣਾਓ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕੋ।
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਸਲਿਆਂ ਕੋਲ ਪਿਤਾ ਲਈ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਕੰਮ ਨੂੰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਮਾਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ **ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਤਣਾਅ ਇੱਕ ਇਲਾਜਯੋਗ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।**
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਔਖਾ ਸਮਾਂ ਲੰਘ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ

। ਅਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
ਫੋਨ ਕਰੋ 403-205-5178

Support for this resource was
generously provided by:

