

# ਰੋਣਾ



## ਰੋਣਾ ਸੰਚਾਰ ਹੈ

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਰੋਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, "ਮੈਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੈ," "ਮੈਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ ਰਹੀ ਹੈ," ਜਾਂ "ਮੈਨੂੰ ਜੱਫੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ!" ਕਈ ਵਾਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੋਣ ਦਾ ਦਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਰੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਝਾਅ [parentclub.scot/crying](https://parentclub.scot/crying) 'ਤੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਰੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਲਗਭਗ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟ ਰੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉੱਥੇ ਰੁਕੋ!

## ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਥੱਕੇ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਥੱਕੇ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਦੇ ਵੀ ਥੱਕੇ ਨੂੰ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਨਾ ਹਿਲਾਓ।



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਝਾਅ [parentclub.scot/crying](https://parentclub.scot/crying) 'ਤੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, Cry-sis ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ **0800 448 0737** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।