

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਮਿਣਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ:

- ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ
- ਫ਼ਿਰ 1, 2, 4, 6, 9, 12, 18, 24 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਹੋਏ ਤੇ
- ਫ਼ਿਰ 4 - 6 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚ

ਵਡੇ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਦਫ਼ਾ ਮਿਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਉਂ ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਛੇਤੀ ਵਧਦੇ ਹਨ?

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਧਣ ਫੁਲਣ ਦੇ ਉਤੇ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਚ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸੁਭਾਵਿਕ (ਨੌਰਮਲ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਦੁਰਾਨ ਅਤੇ ਲੜਕਪਨ (ਟੀਨੇਜ) ਉਮਰ ਵਿਚ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣਾ ਫੁਲਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਜਾਂ ਵਧਣਾ ਹੌਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੇ ਥੱਕੇ, ਚਿੜਚੜੇ, ਵੀ ਰਹਿਣ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਵੱਧਦੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਨੁਕਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਮਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਸਮਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਪਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਕੀ ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਵਧਣਾ ਫੁਲਣਾ ਵਖਰੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?³

- ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ (ਬੇਬੀਜ਼) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਦੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੀ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਮੁਢਲੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਸਹਿਜੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਲੜਕਪਣ (ਟੀਨੇਜ) ਉਮਰ ਵਿਚ ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਵਧਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਲਗ ਬਣ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਵਖਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਵਿਚ ਬਾਲਗ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਕੁੜੀਆਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਰਬੀ ਤੰਤੂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਦੇ ਹਨ (ਛਾਤੀ, ਪੱਟ, ਪਿਠ) ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਬਾਹੂਬਲ ਤੰਤੂ (ਮਸਲ ਟਿਸ਼ੂ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਦੇ ਹਨ।
- ਲੜਕਪਣ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸੁਭਾਵਿਕ (ਨੌਰਮਲ) ਹਨ। ਤਸੱਲੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਤੇ ਅਛਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਅੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿਚ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਧਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਢਾਂਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਨਾਗਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ ਮਿਣਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧਣ ਫੁਲਣ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਢਾਂਚਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾਨਤਾ: ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਐਟਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ, ਕਾਲਜ ਆਫ ਫੈਮਿਲੀ ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸਿਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਹਾਸਲ ਹੈ। ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚਲੀ ਸਾਮੱਗਰੀ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਅਨੁਮਾਨ (ਅਸਿਸਟੈਂਟ) ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ: ਵਾਧੇ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਚਾਰਟ ਵਰਤਣੇ ਹਨ? ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਐਟਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ, ਕਾਲਜ ਆਫ ਫੈਮਿਲੀ ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸਿਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ, 2003 ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਬਿਆਨ। ਮੁਕੱਮਲ ਪੇਪਰ ਪੜ੍ਹਣ ਲਈ ਜਾਂ ਸੰਖੇਪ ਦੇਖਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀ ਵੈੱਬ ਸਾਈਟ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਜੋੜੋ: <http://www.cdc.ca/health/child/childgrowth.pdf>

ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ, ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੇਖਕਾਂ ਸੈਫਾਲੀ ਰਾਜਾ ਆਰ ਡੀ ਐੱਨ (ਡੀ ਸੀ ਪੀ ਐੱਨ ਐੱਨ) ਅਤੇ ਜੈਨਟ ਸੁਲੋਂਕਰ ਆਰ ਡੀ ਐੱਨ (ਡੀ ਸੀ ਪੀ ਐੱਨ ਐੱਨ) ਅਤੇ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਡੀ ਸੀ ਪੀ ਐੱਨ ਐੱਨ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕ (ਡੀ ਸੀ ਪੀ ਐੱਨ ਐੱਨ) ਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦਸਹਿਤ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਪੀਰਾਈਟ 2003. ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਐਟਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ। ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਗੈਰ-ਵਪਾਰਕ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਛਾਪਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ।

³ ਕੈਲਗਰੀ ਹੈਲਥ ਰੀਜਨ - ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ ਐਂਡ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਅਪਣਾਇਆ।