Say hello to your new baby

Talking to your baby from day one will help the two of you get to know each other, and gives your child a great start in life.

- Babies just a few minutes old, if content and alert, will seek out faces and look at them intently. Try slowly opening your mouth or sticking out your tongue – your baby may copy you.
- As soon your baby is born she will recognise and turn to the sound of your voice. From birth your baby is listening, so keep talking.
- Babies are born with a wide range of emotions; from birth their faces will light up with pleasure. Your baby's facial muscles will soon develop, enabling a full blown smile.
- When your newborn is in the mood to chat he might move his mouth a lot, as if he is talking. Answer your baby by saying something like, "That's a good story you're telling me."
- As the weeks go by, your baby will look at you for longer and make little cooing sounds. Have a conversation by copying her sounds.
- Games are a great way to talk together. You don't need any toys; just each other. Count your baby's fingers and toes or play tickling games.
- Sing to your baby, even if you don't think you sound great. Your baby will love hearing your voice, and any song will do.
- Like adults, babies don't always feel like being social, especially if hungry, tired or uncomfortable. Respect your baby's need to take time out.

© Posy Simmonds

ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਪਹਿਲੇ ਦੀ ਦਿਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਇਕ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

- ਕੁਝ ਹੀ ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੇਬੀ, ਜੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਚੌਕੰਨੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਚਿਹਰੇ ਲੱਭਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਣਗੇ। ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨਕਲ ਕਰੇ।
- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਪਛਾਣੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਵੱਲ ਮੁੜੇਗਾ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬੋਲਦੇ ਰਹੋ।
- ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲੈਕੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਚਮਕ ਜਾਣਗੇ। ਜਲਦੀ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸ਼ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਪੂਰੀ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੇ ਸਕਣਗੇ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਾਂ ਜਨਮਿਆ ਬੱਚਾ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਮੂਡ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿਲਾਏ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਉੱਤਰ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈਂ।"
- ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਬੀਤਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੇਖੇਗਾ ਅਤੇ ਹਲਕੀਆਂ-ਹਲਕੀਆਂ ਕੂ-ਕੂ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢੇਗਾ। ਉਸਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਸ ਵਿਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਇਕ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਬਸ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਖੇਡੋ। ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਗਿਣੋ ਜਾਂ ਕੁਤਕੁਤਾੜੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਗੀਤ ਸੁਣਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਨੀ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਗੀਤ ਚਲੇਗਾ।
- ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ-ਜੁਲਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮ ਹੋਣ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

National Literacy Trust

Talk To Your Baby

Quick tips may be photocopied. For more information visit www.talktoyourbaby.org.uk
Talk To Your Baby is an initiative of the National Literacy Trust.
Reference: *The Social Baby* (2000), Lynne Murrary and Liz Andrews. The Children's Project: Richmond