

ਲੇਬਰ ਵਾਕ



1

ਬਰਥੀਗ ਬਾਲ ਬਾਉਸ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਬਰਥੀਗ ਬਾਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਇਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਵੱਖਿ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।

ਬਾਲ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਬਾਲ ਹੋਲਡਰ ਵੱਚਿ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬਾਉਸ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਵਾਸਤੇ ਪਾਛੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਕਰੋ



3

ਮਡਿਪੇਲਵਸਿ ਰੌਕ

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਹਾਲ ਵੱਖਿ ਸਥਿਤਿ ਇਸ ਦੇ ਹੋਲਡਰ ਤੋਂ ਸਟੈਪ ਸਟੂਲ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਵੇ।

ਇੱਕ ਪੈਰ ਸਟੂਲ 'ਤੇ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਤੋਂ ਸੱਜੇ ਹਲਿਓ।



2

ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚੌਤੜਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ। ਫਰਿ ਘੜ੍ਹੋ ਹੋ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਨਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਉਸ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੋ ਹੋਵੋ।

10 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਓ।



4

ਉੱਠਕ ਬੈਠਕ ਕਰੋ

ਕੁੱਝ ਵੱਡੀਆਂ (ਜ਼ਮੀਨੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨੀਆਂ ਤੁਸੀ ਮਾਰ ਸਕੋ) ਉੱਠਕ ਬੈਠਕਾਂ ਮਾਰੋ।

ਸਹਾਰੇ ਵਾਸਤੇ ਹੈਂਡਰੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਸਹਾਰਾ ਲਓ



5

ਲੰਜੇਸ

ਹੁਣ ਲੰਜੇਸ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ!

ਸਹਾਰੇ ਵਾਸਤੇ ਹੈਂਡਰੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਸਹਾਰਾ ਲਓ

ਸਾਈਡ ਵੱਲ ਲੰਜੇਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਲੰਜੇਸ ਕਰੋ।



6

ਕੈਟ ਐਂਡ ਕਾਓ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕੰਧ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਦੂਰੀ ਜਾਨਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ।

ਸਾਂਹ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਾਠ ਨੂੰ ਗੋਲ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਧੜ੍ਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ (ਕੈਟ) ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟੋ।

ਸਾਂਹ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਾਠ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਪਾਠ ਨੂੰ ਮੋੜੋ (ਕਾਓ)।

ਆਪਣੀ ਸਾਂਹ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ, ਦੁਹਰਾਓ, ਜਦੋਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੈਟ ਅਤੇ ਕਾਓ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵਾਚਕਾਰ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।



7

ਹਾਓ ਬਾਉਸ

ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਤਿੜਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਇੰਝ ਰੱਖੋ ਜਵਿੰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਬਰਥੀਗ ਬਾਲ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਹੋਵੋ।

ਆਪਣੇ ਚਤਿੜਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ-ਉੱਪਰ ਉਛਾਲੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਾਠ ਨਾਲ ਪਾਠ ਮਲਿਆ ਕੇ ਖੜ੍ਹੋ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਪਾਠਿਓ ਭੜਿਓ।



8

ਹਾਇਡਰੇਸ਼ਨ ਸਟੇਸ਼ਨ

ਆਪਣੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਭਰੋ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਲਓ।

ਲੇਬਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਚਰਣਾਂ ਵੱਚਿ ਹਾਇਡਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਤਿ ਰਹਣਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ — ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ — ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਉਰਜਾ ਲਈ ਇੰਧਣ (ਭੋਜਨ) ਅਤੇ ਹਾਇਡਰੇਸ਼ਨ (ਪਾਣੀ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।