बच्चे के विकास के लिए टिप्स

जन्म-3 महीने

- हर दिन टमी टाइम में उलझाकर बच्चे के मोटर विकास में मदद करें
- बच्चे को लाड़-प्यार का भरपूर समय दें और शरीर की मालिश करें
- चमकीले रंगों और चेहरों वाली वस्तुओं को प्रस्तुत करके बच्चे की प्रतिक्रियाओं को प्रोत्साहित करें
- हर दिन यह दिखाने के लिए बच्चे से बात करें कि भाषा का उपयोग संवाद करने के लिए किया जाता है

4-6 महीने

- टमी टाइम का अभ्यास करने, उलटने और खेलने के दौरान वस्तुओं तक पहुंचने के लिए बच्चे को प्रोत्साहित करें
- खिलौने प्रदान करें जो दोनों-हाथों से खोज और खेलने की अनुमति दें
- भाषा के विकास को प्रोत्साहित करने के लिए बच्चे से बात करें, बच्चा बड़बड़ाना शुरू कर सकता है
- बच्चे के साथ संवाद; बच्चे के शोर की नकल करें और जब वे आपकी नकल करें तो उनकी प्रशंसा करें

7-9 महीने

- हरकत को प्रोत्साहित करने के लिए बच्चे के सामने खिलौने रखें
- कारण और प्रभाव वाले खेल खेलें जैसे कि लुका-छिपी
- रोजमर्रा की गतिविधियों के दौरान बच्चे के लिए वस्तुओं का नाम और वर्णन करें
- 8 महीने के आसपास "जूनियर" और नरम खाद्य पदार्थ शुरू करें

10-12 महीने

- बच्चे के घुटनों के बल चलने को प्रोत्साहित करने के लिए फर्श पर तकिये रखें
- जब बच्चा सोफे पर खड़ा हो तो सहारे के रूप में फर्नीचर का उपयोग करने को प्रोत्साहित करने के लिए पहुंच से थोड़ा बाहर एक खिलौना रखें
- संचार और संबंध पर काम करने के लिए चित्र पुस्तकों का उपयोग करें
- बच्चे के हंसने और बड़बड़ाने का जवाब देकर दो-तरफ़ा संचार को प्रोत्साहित करें

13-15 महीने

- बच्चा जब चलना सीख रहा हो तो उसे धकेलने और खींचने वाले खिलौने प्रदान करें
- बच्चे को ब्लॉकों को ढेर के बनाने और फिर इसे गिराने के लिए प्रोत्साहित करें
- भोजन और सोने के समय जैसी दिनचर्या में स्थिरता स्थापित करें
- गाएं, अपने बच्चे के लिए संगीत बजाएं और नियमित रूप से उसे पढ़ कर सुनाएँ
- निर्णय लेने की प्रक्रिया को प्रोत्साहित करने में अपने बच्चे से सवाल पूछें

Pathways.org के बारे में

Pathways.org का मिशन, 1985 से, माता-पिता और स्वास्थ्य पेशेवरों को किसी बच्चे के मोटर, संवेदनात्मक और संचार संबंधी विकास को शिखर तक पहुंचाने के लिए मुफ़्त टूल्स और साधनों के साथ शक्तिशाली बनाना है। पैथवेज़ मेडिकल राउंडटेबल रणनीतिक और सहायक दिशा के द्वारा इस मिशन को प्राप्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

पैथवेज़ मेडिकल राउंड टेबल

सह-अध्यक्ष

Michael E. Msall, MD, FAAP, FAACPDM and John F. Sarwark, MD. FAAP, FAACPDM, FAAOS

कमेटी

Suzann K. Campbell, PT, PhD, FAPTA, FAACPDM
Laura L. Deon, MD
Deborah Gaebler-Spira, MD, FAAP, FAACPDM
Karen R. Judy, MD, FAAP
Amy Becker Manion, PhD, RN, CPNP
Michael N. Nelson, PhD
Beth Osten, MS, OTR/L
Ana-Marie Rojas, MD
Theresa Sukal-Moulton, DPT, PhD
Richard Lieber, PhD
Lori Walsh, MD
Rosemary White-Traut, PhD, RN, FAAN
Nina Aliprandi, MA, Parent
Shirley Welsh Ryan

Pathways.org

Pathways.org माता-पिता और स्वास्थ्य पेशेवरों को किसी बच्चे के मोटर, संवेदनात्मक और संचार संबंधी विकास को शिखर तक पहुंचाने के लिए मुफ़्त टूल्स और साधनों के साथ शक्तिशाली बनाता है।

friends@pathways.org
www.pathways.org

Pathways.org 501(c)(3) लाभरहित संगठन

इस संदेश को अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स, नेशनल एसोसिएशन ऑफ पीडियाट्रिक नर्स प्रैक्टिशनर्स, अमेरिकन कॉलेज ऑफ ओस्टियोपैथिक पीडियाट्रिशियन और अमेरिकन फिजिकल थेरेपी एसोसिएशन के पीडियाट्रिक सेक्शन द्वारा समर्थन प्राप्त है।

सर्वश्रेष्ठ का आश्वासन दें

बच्चे का शारीरिक विकास

Pathways.org

बाल विकास को शिखर तक पहुंचाने के लिए मुफ़्त टूल्स

Pathways.org 501(c)(3) एक लाभरहित संगठन है

हर माता-पिता को क्या पता होना चाहिए

Pathways.org का अद्वितीय चार्ट आपको अपने बच्चे के शारीरिक, खेल और बोलचाल संबंधित विकास को ट्रैक करने की अनुमति देता है। अपनी प्रवृत्ति पर भरोसा रखें। आप अपने बच्चे को सबसे अच्छे से जानते हैं। यदि आपको लगता है कि आपका शिशु एक अलग गति से विकसित हो रहा है, तो मदद लें।

शीघ्र पहचान ही सही बचाव है!

अभिभावकों के लिए महत्वपूर्ण विचार:

- अपनी चिंताओं और टिप्पणियों के लिए एक नोटबुक रखें।
- इस चार्ट की समीक्षा करें और अपने बच्चे में दिखाई देने वाले संकेतों की जाँच करें।**
- अपनी चिंताओं को, इस चार्ट को ओर नोटबुक को , अपने बच्चे के Doctor या स्वास्थ्य देखभालप्रदाता के साथ साझा करें।

** "विशिष्ट विकास" और "देखने के लिए संकेत" कॉलम के दोनों क्षेत्रों में खानों को सही लगाना ठीक है।

Pathways.org ®

स्वतंत्र रूप से कॉपी करें

बदलें नहीं, PATHWAYS.ORG का आभार अवश्य प्रकट करें इस कार्य के किसी भी भाग का उल्लेख करने की अनुमति Pathways.org से अवश्य प्राप्त की जानी चाहिए सामग्री बिना किसी कीमत के दी जाती है; Pathways.org की किसी भी सामग्री के साथ पूर्व लिखित अनुमति के बिना कोई फीस या शुल्क नहीं जोड़ा जा सकता है।

© कॉपीराइट 2021

	विशिष्ट बोलचाल विकास*	विशिष्ट खेल विकास*	विशिष्ट शारीरिक विकास*	शारीरिक विकास में देखने के लिए संकेत*
3 महीने तक	○ दूध पिलाने के दौरान अच्छी तरह से चूसता और निगलता है ○ ध्वनि या आवाज के जवाब में चुप रहता या मुसकुराता है ○ किलकता और मुस्कुराता है ○ ध्वनि या आवाज की दिशा की ओर सिर मोड़ता है	जब पीठ के बल लेटा हो... ○ घूमते हुए खिलौने के साथ आँखें घुमाता है ○ अपनी छाती के ऊपर लटके खिलौने को पकड़ने का प्रयास करता है ○ चेहरे या खिलौने देखने के लिए सिर को केंद्रित रखता है	 जब पेट के बल लेटा हो... ○ बाजुओं के बल उठता है ○ सिर को ऊपर उठाता और स्थिर रखता है	 ○ सिर उठाने में कठिनाई ○ अकड़े हुए पैर जिसमे कम या बिल्कुल हरकत न होना ○ सिर को पीछे की ओर धक्का देता है ○ मुट्ठी बंद रखता है और हाथ की हरकत में कमी होती है
6 महीने तक	○ बड़बड़ाने में व्यंजन ध्वनियों का उपयोग करना शुरू करता है, उदाहरण के लिए "दा, दा, दा" ○ ध्यान आकर्षित करने के लिए बड़बड़ाता है ○ अनाज और शुद्ध भोजन खाने लगता है	○ पेट के बल लेटे समय खिलौने तक पहुंचता है जब पीठ के बल लेटा हो तो... ○ एक हाथ से दूसरे हाथ में खिलौना स्थानांतरित करता है ○ पैरों से खेलने के लिए दोनों हाथों तक पहुँचता है	 ○ बैठते समय सहारे के लिए हाथों का उपयोग करता है ○ पीठ से पेट और पेट से पीठ तक शरीर को घुमाता है ○ सहारे के साथ खड़े होने पर, पैरों पर पूरे वजन को डालता है	 ○ पीठ मे गोलाई ○ सिर उठाने में असमर्थ ○ सिर पर खराब नियंत्रण ○ बाजुओं को सीधा करके वस्तुओं को पकड़ने में कठिनाई होना ○ पीठ को अकड़ता और पैरों को अकड़ाता करता ○ हाथ पीछे खिंचे रहना ○ पैरों मे अकड़न
9 महीने तक	○ बड़बड़ाने में विभिन्न प्रकार की और अधिक ध्वनियों एवं शब्दांश संयोजनों का उपयोग करता है। ○ नाम से परिचित वस्तुओं और लोगों को देखता है ○ गाढ़े पयूरी किए हुए और मसले हुए खाने को खाने लगता है	○ ऊंची कुरसी पर बैठकर, किसी बोतल को पकड़ता और पीता है ○ दोनों हाथों और मुंह का उपयोग करके किसी वस्तु की छान-बीन और जांच करता है ○ मोटी (बोर्ड) किताब के कई पन्नों को एक बार में पलट देता है ○ सरल खेल में दूसरों की नकल करता है	 ○ बिना गिरे बैठता और खिलौनों तक पहुंचता है ○ पेट या पीठ के लेटे हुए बैठ जाता है ○ बारी बारी से उलटे पैर और हाथ से चलना शुरू करता है जैसे रेंगना, घिसटना	 ○ मुख्य रूप से एक हाथ का उपयोग करता है ○ पीठ मे गोलाई ○ बैठने में हाथों का खराब इस्तेमाल ○ रेंगने में कठिनाई ○ शरीर को हिलाने के लिए केवल एक तरफ का उपयोग करता है ○ पीठ को सीधा करने में असमर्थता ○ पैरों पर वजन नहीं ले सकता
12 महीने तक	○ सार्थक रूप से "माँ" या "दादा" का उपयोग करता है ○ सरल निर्देशों का जवाब देता है, जैसे "यहाँ आओ" ○ सामाजिक संचार में अस्पष्ट (निरर्थक) शब्दों के लंबी लड़ी बनाता है ○ एक खुले कप का उपयोग करना शुरू कर देता है	○ स्वयं की अँगुलियों से खाता है ○ बड़े खुले मुँह वाले एक बड़े कंटेनर में वस्तुओं को भरता है ○ छोटी वस्तुओं को उठाने के लिए अंगूठे और सूचक उंगली का उपयोग करता है	 ○ खड़े होने के लिए खींचता और फर्नीचर के साथ-साथ चलता है ○ अकेले खड़ा होता है और कई स्वतंत्र कदम उठाता है	 ○ अकड़े हुए पैरों और नुकीले पंजों के कारण खड़े होने में कठिनाई ○ खड़े होने के लिए केवल बाजुओं का उपयोग करता है ○ एक तरफ वजन के साथ बैठता है ○ जबरदस्त मुड़े या कठोर रूप से फैले हुए बाजु ○ बैठे रहने के लिए हाथ का उपयोग करने की आवश्यकता होती है
15 महीने तक	○ 5-10 शब्दों का उपयोग कर सकता है ○ सरल शब्दों और कार्यों का अनुकरण करता है ○ 50 शब्दों को समझता है ○ मोटे कटे हुए टेबल खाद्य पदार्थों की विविधता बढ़ती है	○ दो वस्तुओं या ब्लॉकों का ढेर बनाता है ○ कपड़े पहने/ उतारने में मदद करता है ○ कप को पकड़ता और पीता है	 ○ स्वतंत्र रूप से चलता है और शायद ही कभी गिरता है ○ खिलौना उठाने के लिए झुकता है	 ○ स्वतंत्र रूप से कदम उठाने में असमर्थ ○ खड़े होने में असंतुलन, अक्सर गिरता है ○ पैर की उंगलियों पर चलता है

*समय से पहले पैदा हुए बच्चे की उम्र को ठीक करना याद रखें।