# ଯତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କର ଶିଶୁର ବିକାଶ ହେଉଥାଏ:

1. ସାଧାରଣ ବିକାଶର ଲକ୍ଷଣକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିଥାଏ
2. ଆପଣଙ୍କର ଅନୁଧ୍ୟାନକୁ ଏକ ନୋଟ ବୁକରେ ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ
3. ଆପଣଙ୍କର ଶିଶୁ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କ ସହିତ ଏହାକୁ ସୟୋର କରନ୍ତୁ

**ଏହି ସମୟ ସୁବିଧା ଆପଣଙ୍କର ଶିଶୁ ଏହି ମାଇଲଷ୍ଟୋନକୁ ପୂରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ**

| | 3 ମାସ | 6 ମାସ |
|---|---|---|
| ସାଧାରଣ ଭାଷାର ବିକାଶ * | ○ ଖାଇବା ସମୟରେ ଭଲ ଭାବରେ ଚୁଷିଥାଏ ଓ ଗିଳିଥାଏ<br>○ ଶବ୍ଦ ବା ସ୍ୱରର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ବା ହସି ଥାଏ<br>○ ଖେଳିଥାଏ ଓ ହସିଥାଏ<br>○ ଶବ୍ଦ ଆଡକୁ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇଥାଏ । | ○ କଥା ହେବା ସମୟରେ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ବର୍ଣ୍ଣର ବ୍ୟବହାର କରେ ଯଥା ଦା ଦା ଦା<br>○ ଧ୍ୟାନ ପାଇବା ପାଇଁ ଏଣୁ ତଣେ ଶବ୍ଦର ବ୍ୟବହାର କରେ<br>○ ଡାଲି ଓ ଚକଟା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ |
| ସାଧାରଣ ଖେଳେଣ୍ଡ ବିକାଶ * | ତାଙ୍କର ପିଠିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ<br>○ ଏପଟ ସପେଟ ହେଉଥିବା ଏକ ଖେଳେନାକୁ ଦେଖିଥାଏ<br>○ ତାଙ୍କ ଛାତି ଉପରେ ଥିବା ଏକ ଖେଳେନାକୁ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ<br>○ ଚେହେରା କିମ୍ବା ଖେଳେନା ଦେଖିବା ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡକୁ ଗୋଟିଏ ଯାଗାରେ ରଖେ । | ○ ପଟେଇ କରି ଖେଳେନା ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ<br>ସମୋନଙ୍କର ପିଠିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ...<br>○ ଗୋଟିଏ ହାତରୁ ଅନ୍ୟ ହାତକୁ ଖେଳେନା ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରେ<br>○ ପାଦରେ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଉଭୟ ହାତକୁ ପାଦ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଏ |
| ସାଧାରଣ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ * | <br>ପଟେରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ...<br>○ ବାହୁରେ ଉପରକୁ ତଳକୁ ହେଇଥାଏ<br>○ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉଠାଇଥାଏ ଓ ଉପରକୁ କରି ରଖିଥାଏ | ○ ବସିବା ସମୟରେ ନିଜକୁ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ହାତର ବ୍ୟବହାର କରେ<br>○ ପଟେରେ ଏପଟ ସପେଟ ହୋଇ ଗଡ଼ିଥାଏ<br> <br>○ ସହାୟତାରେ ଛିଡ଼ା ହେବା ସମୟରେ, ଗୋଡ଼ରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାର ସହିତ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥାଏ |

* ଅପରିପକ୍ୱତାକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଶିଶୁର ବୟସକୁ ସଠିକ କରନ୍ତୁ ।
ଶିଶୁ ବିକାଶ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ମାଗଣାରେ ଅଧିକ ଉତ୍ସ ପାଇବା ପାଇଁ ଦୟାକରି www.Pathways.org ପରିଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ।

## ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି?

- ଶିଶୁ ହସପିଟାଲରୁ ଆସିବା ପରେ ପରେ ଟମି ଟାଇମ୍ ଆରମ୍ଭ କରାଯିବା ଉଚିତ ।
- ଶିଶୁର ଗତି ରେ ବୃଦ୍ଧି, ସ୍ନାୟୁବିକ ବିକାଶ ଓ ମାଇଲଖୁଣ୍ଟର ହାସଲ ପାଇଁ ଟମି ଟାଇମ ହେଉଛି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

• ବକେ ଓ ମୁଣ୍ଡର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ ଓ ପିଠି, କାନ୍ଧର ମାଂସପେଶୀ ତଥା ଶରୀରକୁ ମଜୁଭୂତ କରେ ।

• ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡରେ ଫ୍ଲାଟ୍ ସ୍ପଟକୁ ପ୍ରତିହତ କରେ

• ମୋଟର ଓ ସ୍ନାୟୁବିକ ବିକାଶରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ

Pathways.org

Pathways.org ଜଣେ ଶିଶୁର ଗତି, ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଏବଂ ଯୋଗାଯୋଗ ବିକାଶକୁ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ମାଗଣା ଉପକରଣ ଏବଂ ଉତ୍ସ ସହିତ ପିତାମାତା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପସୋଦାରମାନଙ୍କୁ ସଶକ୍ତ କରିଥାଏ

friends@pathways.org
www.pathways.org

ମୁକ୍ତ ଭାବରେ କପି କରନ୍ତୁ |
ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, PATHWAYS.ORG. କୁ ପ୍ରାପ୍ତିସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତୁ
ଏହି କାର୍ଯ୍ୟର ଯେ କୌଣସି ଅଂଶ ଉଲ୍ଲେଖ କରିବାପାଇଁ ଅନୁମତି Pathways.org ରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାମଗ୍ରୀକୁ ମାଗଣାରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥାଏ। ପୂର୍ବ ଲିଖିତ ଅନୁମୋଦନ ବିନା କୌଣସି Pathways.org ସାମଗ୍ରୀ ସହିତ କୌଣସି ଶୁଳ୍କ କିମ୍ବା ବ୍ୟୟ ସାମିଲ୍ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ।
© କପିରାଇଟ୍ 2020

Pathways.org ହେଉଛି 501 (ସି) (3) ଅନ୍ତର୍ଗତ ଏକ ଅଣ-ଲାଭଦାୟକ ଅନୁଷ୍ଠାନ

Pathways.org

# ଟମି ଟାଇମ୍

## ଶିଶୁକୁ ମଜୁଭୂତ କରିବା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ

ଶିଶୁ ବିକାଶ ଅଧିକ କରିବା ପାଇଁ ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ ସାମଗ୍ରୀ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଏ;
Pathways.org ହେଉଛି 501 (ସି) (3) ଅନ୍ତର୍ଗତ ଏକ ଅଣ-ଲାଭଦାୟକ ଅନୁଷ୍ଠାନ

ଆମରିକାନ ଏକାଡମି ଅଫ୍ ପେଡିଆଟ୍ରିକ୍ସ ସୁପାରିଶ୍ କରେ

# ଶୋଇବାକୁ ଯିବା, ଖେଳିବା ପାଇଁ ଟମି

## ଟମି ସମୟ(ଶିଶୁ ପେଟେଇବା ସମୟ)କୁ ମଜାଳିଆ ସମୟ କରିବା!

- ଗୀତ ଗାଇ ଶିଶୁକୁ ଶାନ୍ତ କରାଇବା
- କମ୍ୱଳ ବା ଆପଣଙ୍କର ହାତ ସହାୟତାରେ ଲୁଚକାଳି ଖେଳେ ଖେଳେନ୍ତୁ
- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖେଳେନା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଯାହା ଭିଜୁଆଲ୍ ଟ୍ରାକିଂକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି କରିବ
- ଏକ ଦର୍ପଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ - ଶିଶୁମାନେ ମୁଁହ ଦେଖିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି
- ଶିଶୁର ସବୁଠାରୁ ଖୁସି ସମୟରେ ଟମି ସମୟ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ

ନିରାଶ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ |
ଟମି ସମୟର ପ୍ରତ୍ୟେକେ ବିଟ୍ ଏକ ଭିନ୍ନତା ଆଣେ!

## ଜନ୍ମରୁ 3 ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ଟମି ଟାଇମ୍ ରେ ଶିଶୁକୁ ଅଭ୍ୟସ୍ତ କରିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ | କିଛି ମିନିଟ୍ ସହିତ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ, ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟର ଅଂଶ ନହେବୋ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନରେ କିଛି ଥର କରନ୍ତୁ |

### କୋଳରେ ଶୋଇବା

ଧରିବା କିମ୍ବା ହେଉଡ଼ି କରିବା ସମୟରେ ଶିଶୁଟିକୁ କୋଳରେ ତଳ ମୁଁହା କରି ଧରନ୍ତୁ | ସମୋନଙ୍କୁ ଶାନ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଶିଶୁର ତଳ ଭାଗରେ ଏକ ହାତ ରଖନ୍ତୁ |

### ଆଖି ସ୍ତରର ହସ

ଶିଶୁ ସ୍ତରକୁ ଆସି ଆଖି ସହ ଆଖି ମିଶାନ୍ତୁ। ସହାୟତା ପାଇଁ ଏକ କମ୍ବଳ ଗୁଡ଼ାଇ ଶିଶୁର ଛାତି ତଳେ ରଖାଯାଇପାରିବ

### ଟମି ରୁ ଟମି

ଶିଶୁକୁ ଛାତି କିମ୍ବା ପେଟେ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଆପଣଙ୍କୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଦେଖିପାରିବ। ଚିତ କରି  କିମ୍ବା ତକିଆ ଉପରେ ଶୁଆନ୍ତୁ । ନିରାପତ୍ତା ପାଇଁ ସର୍ବଦା ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଧରି ରଖନ୍ତୁ ।

### ଟମି ଡାଉନ୍ କ୍ୟାରି

ଶିଶୁର ଗୋଡ ଏବଂ ପେଟେ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ହାତକୁ ସ୍ଲାଇଡ୍ କରନ୍ତୁ | ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ବକେକୁ ସହାୟତା ଦେବୋ ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ହାତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଶିଶୁକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ଆରାମ ପ୍ରଦାନ
କରନ୍ତୁ

## 3 ମାସ

ପ୍ରତିଦିନ ସମୁଦାୟ ଏକ ଘଣ୍ଟା ଟମି ଟାଇମ୍ ପାଇବା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ |

**ଶିଶୁ ଖେଳେ କ୍ୟାଲେଣ୍ଡର**
ଡାଉନଲୋଡ୍ କିମ୍ବା ପ୍ରିଣ୍ଟ କରିବା ମାଗଣା ଶିଶୁର ବୟସ ଉପରେ ଆଧାର କରି 300+ ଖେଳେ ପ୍ରଦାନ କରେ |

### ଟମି ମିନିଟ୍

ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ସମୟ ବୃଦ୍ଧି କରି ଟମି ସମୟ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ:

- ମୁଣ୍ଡକୁ ବୁଲାଇବା ଏବଂ ଭିଜୁଆଲ୍ ଟ୍ରାକିଂକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ଖେଳେନା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ |
- ଡାଏପର ପିନ୍ଧାଇବା କିମ୍ବା ଗାଧୋଇବା ପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାନ୍ତୁ, ଯଦ୍ୱାରା ଏହା

## 6 ମାସ

ନିୟମିତ ଟମି ଟାଇମ୍ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ବକେ ଏବଂ ଦେହର ଗଣ୍ଡି ମଜୁଭୂତ ହେବାକୁ ଲାଗିଥାଏ।

### ବବେ ପୁସ୍ ଅପ୍

ଶିଶୁର ଛାତି ଏବଂ ପେଟେ ତଳେ ହାତ ରଖନ୍ତୁ । ଶିଶୁ ସ୍ୱଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ନିଜର ହାତକୁ ଉଠାଇ(ପୁସ୍ ଅପ୍ କରିବା) ପାଇଁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ଉଠାନ୍ତୁ ।

### ରିଚ୍ ଏନ୍ ରୋଲ୍ ପ୍ଲେ

ଶିଶୁକୁ ପେଟେରେ ଗଡ଼ିବା ଏବଂ ଚଳ ପ୍ରଚଳ କରିବା ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ:

- ଶିଶୁ ଖେଳେନା ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଏପଟ ସପେଟ ବୁଲିବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ

ଶିଶୁ ବିକାଶ ଉପରେ ମାଗଣା ରେ ଅଧିକ ଉତ୍ସ ପାଇବା ପାଇଁ ଦୟାକରି Pathways.org ପରିଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ |