

बाल एवं पारिवारिक स्वास्थ्य सेवाएँ

सेवाएँ NSW के उन परिवारों के लिए निःशुल्क हैं जिनके जन्म से लेकर 5 साल की आयु तक के बच्चे हैं। आपको रेफरल की आवश्यकता नहीं है।

वे निम्नलिखित की पेशकश करती हैं:

- स्वास्थ्य एवं विकास जांच
- परवरिश संबंधी कई मुद्दों से सम्बन्धित सूचना
- अतिरिक्त समर्थनों के लिए रेफरल, यदि आवश्यक हो तो।



मस्तिष्क और शरीर का निर्माण करना

आप अपनी संतान के श्रेष्ठ गुरु हैं।

अपनी संतान के साथ जुड़ने के लिए आप जो समय बिताते/ती हैं, वह उनके मस्तिष्क और शरीर का निर्माण करने के लिए आपके द्वारा किया जाने वाला सबसे महत्वपूर्ण काम है।

विचारों के लिए, यह वेबसाइट देखें:

health.nsw.gov.au/childdevelopment



स्वास्थ्य एवं विकास जांच

ये जांचें बहुत महत्वपूर्ण हैं। ये इस बात को जाँचने में सहायक होती हैं कि आपकी संतान कैसे बढ़ रही है और विकास कर रही है।

इनसे ये पता लगाने में भी मदद मिलती है कि आपकी संतान को किस अतिरिक्त समर्थन की ज़रूरत हो सकती है, ताकि वे शुरू में ही अपने लिए ज़रूरी देखभाल पा सकें।

ये जांच आपके डॉक्टर या बाल एवं पारिवारिक स्वास्थ्य नर्स द्वारा की जा सकती हैं।

आप अपनी संतान को सबसे अच्छी तरह से जानते/ती हैं

प्रतीक्षा न करें। यदि आपकी संतान एक या एक से अधिक उपलब्धियों को पूरा नहीं कर रही है, जो कौशल उसके पास था उसे खो चुकी है, या आपकी कोई अन्य चिंताएँ हैं, तो जल्दी कदम उठाएँ।

अपने डॉक्टर या बाल एवं पारिवारिक स्वास्थ्य नर्स से बात करें, अपनी चिंताएँ साझा करें, और विकासत्मक स्क्रीनिंग के बारे में पूछें।

हर जांच से पहले Blue Book (नीली पुस्तिका) में 'Learn the Signs. Act Early.' (संकेत सीखें। जल्दी कदम उठाएँ।) जांच-सूचियाँ पूरी करें।



October 2023 © NSW Health. SHPN (HSP) 230739-8.

NSW Health



उपलब्धियाँ मायने रखती हैं

Milestones matter

Hindi



अपनी संतान को जीवन में सर्वश्रेष्ठ शुरुआत दें

मिलकर गुणवत्तापूर्ण समय बिताएँ

- उन्हें प्यार करें, उनके साथ बात करें, पढ़ें, खेलें और गीत गाएँ

उनकी उपलब्धियों पर ध्यान दें

- वे कैसे खेलते, सीखते, बोलते, काम करते, और क्रियाशील होते हैं

उनकी सभी स्वास्थ्य एवं विकास जांचों पर उन्हें ले जाएँ

संकेत सीखें। जल्दी कदम उठाएँ।

आपकी संतान का शुरूआती विकास एक यात्रा है। प्रत्येक आयु में आपकी संतान द्वारा प्राप्त की गई उपलब्धियों पर सही का निशान लगाएँ।
झंडे आपको बताते हैं कि स्वास्थ्य एवं विकास जांच का समय कब है।

यहाँ
शुरूआत
करें

6-8 सप्ताह

- जब आप बात करते/ती हैं तो मुस्कराता/ती है या उनकी ओर देखकर मुस्कराएँ।
- ऊँची आवाज़ों पर प्रतिक्रिया करता/ती है।
- पेट पर लेटे हुए सिर उठा सकता/ती है।
- आपके इधर-उधर आने-जाने पर आपको देखता/ती है।

6 महीने

- बारी-बारी से आपके साथ आवाज़ें निकालता/ती है।
- बैठे हुए अपने आपको सहारा देने के लिए अपने हाथों का प्रयोग करता/ती है।
- परिचित लोगों को जानता/ती है।
- जो खिलौना वह चाहता/ती है, उसे पाने के लिए हाथ बढ़ाता/ती है।
- 'रास्पबेरी' ब्लो करता/ती है (जीभ बाहर निकालता/ती है और ब्लो करता/ती है)।

- हाथ हिलाकर 'बाय-बाय' करता/ती है।
- जो चीज़ें वह आपको छिपाते हुए देखता/ती है, उनकी खोज करता/ती है।

12 महीने

- 'नहीं' का अर्थ समझता/ती है (आपके नहीं कहने पर थोड़ी देर के लिए रुक जाता/ती है या वह काम करना बंद कर देता/ती है)।

18 महीने

- जो घर के काम आप करते/ती हैं, उन्हें करने की नकल करता/ती है।

- चम्मच का प्रयोग करने की कोशिश करता/ती है, बिना ढक्कन वाले कप से पीता/ती है।

- 'मम्मा' या 'डैडा' के अलावा तीन या इससे अधिक शब्द कहने की कोशिश करता/ती है।
- किसी व्यक्ति या चीज़ को पकड़े बिना चलता/ती है।

- माता-पिता को 'मम्मा' या 'डैडा' कहता/ती है या किसी अन्य खास नाम से बुलाता/ती है।
- सहारा लेकर खड़ा हो जाता/ती है।

2 वर्ष

- गेंद को किक करता है।
- जब आप उसे शरीर के अंग बताने के लिए कहते/ती हैं तो शरीर के कम से कम 2 अंगों की ओर इशारा करके दिखाता/ती है।

- आपके पूछने पर किताब में चित्रों आदि को इशारा करके दिखाता/ती है।

- एक साथ कम से कम दो शब्द कहता/ती है।
- दूसरों के चोट लगने या नाराज़ होने का उसे पता चलता है।

- आपके जाने के बाद 10 मिनट में शांत हो जाता/ती है, जैसे कि चाइल्डकेयर में छोड़े जाने पर।

- पूछे जाने पर प्रथम नाम बताता/ती है।
- अपने आप से कुछ कपड़े पहन लेता/ती है, जैसे कि ढीली पेंट या जैकेट।

- जब आप उन्हें गोला बनाकर दिखाते/ती हैं, तो वह भी गोला बनाता/ती है।
- अन्य बच्चों पर ध्यान देता/ती है और उनके साथ खेलता/ती है।

- उनके दिन के दौरान हुई कम से कम एक क्रिया के बारे में बात करता/ती है, जैसे कि 'मैंने सॉकर खेला'।
- अधिकांश बार बड़ी गेंद कैच कर लेता/ती है।

- 'मददगार' बनना चाहता/ती है।
- स्थान (जैसे कि लाइब्रेरी, प्लेग्राउंड) के अनुसार व्यवहार बदलता/ती है।

- शरीर के तीन या इससे अधिक अंगों के साथ व्यक्ति का चित्र बनाता/ती है।

3 वर्ष

4 वर्ष