

आफ्नो बच्चाहरुलाई उनिहरुको कौशल को विकासमा मद्दत गर्नुहोस

जस्तै पहिलो कदम चाल्ने, पहिलो पटक मुस।कुराउने, र हात हल्लाएर “बाई-बाई” भन्नुलाई विकासशिल लक्ष्यहरु भनिन्छ।

जन्मेदेखि ५ वर्षसम्म, तपाईंको बच्चाले कसरी खेल्दछ, सिक्दछ, बोल्छ, काम गर्दछ र चहलपहल गर्दछ ति लक्ष्यहरु पुग्नुपर्छ।

दैनिक कुराहरु जुन तपाईंको बालबालिकाले हरेक उमेरमा पुरा गर्दछ त्यसको उपायहरुकोलागि निशुक्त: *Love, talk, sing, read, play* याप्स् डाउनलोड गर्नुहोला।

www.lovetalksingreadplay.com.au

तपाईंको बालबालिकाको विकासको रेकर्ड राख्नुहोला

My Personal Health Record (Blue Book) को चिन्हहरुको अध्ययन. समयमै कदम चाल्नुहोला. प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोला यदि तपाईंको बालबालिकाको विकास लक्ष्यअनुकूल छ छैन हेर्नुहोला।

तपाईंको बालबालिकालाई बालबालिका र परिवार स्वास्थ्य नर्स वा तपाईंको परिवारको डाक्टर कहों नियमित रुपमा स्वास्थ्य र विकासकि जाँच गर्न लग्नुहोला।



प्रतिक्षा नगर्नुहोला। समयमै कदम चाल्नुहोला

यदि तपाईंको बालकले उसको उमेर अनुसारको लक्ष्यहरु पालना नगरेको खण्डमा तपाईंको सरोकारहरुको आदान प्रदान गर्नुहोला।

तपाईंको बालबालिका र परिवार स्वास्थ्य नर्स वा परिवारको डाक्टर संग कुरा गर्नुहोला।

दक्षताहरुको विकास हुँदैमा, बेलैमा कदम चाल्नुहोला। तपाईंको बालकलाई उनको पूर्ण सम्भावना हासिल गर्नको लागि मद्दत गर्नुहोला।

थप पत्ता लगाउनुहोला

My Personal Health Record (Blue Book) मा उपयोगी वेभसाईट र लक्ष्यहरुको बारेमा थप जानकारीहरु पाउनुहुनेछ।

लक्ष्यहरुको महत्व छ



तपाईंको बच्चाको विकासलाई लेखा राख्नुहोस्। यदि तपाईंलाई चिन्ता छ भने समयमै कदम चाल्नुहोस्।

तपाईंको स्थानीय बालबालिका र पारिवारिक स्वास्थ्य सेवा फेला पार्नुहोस्:
www.health.nsw.gov.au/child-family-health-services

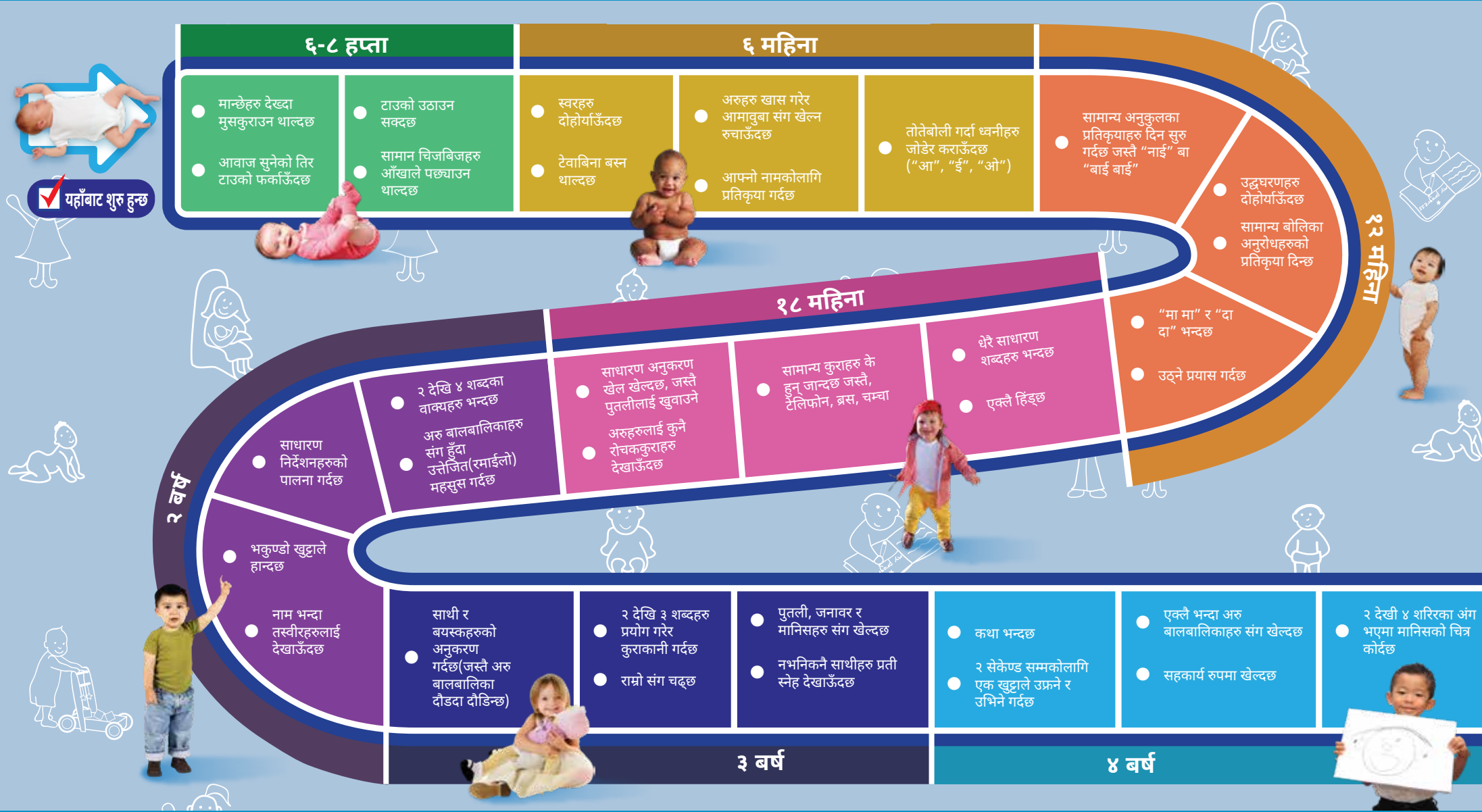
सम्पर्क विवरण

Nepali - Milestones Matter



संकेतहरुको अध्ययन गर्नुहोला। समयमै कदम चाल्नुहोला।

तपाईंको बालकको प्रारम्भिक विकास एउटा यात्रा हो।



मेरो व्यक्तिगत स्वास्थ्य रेकर्डको लक्ष्यहरूले थप जानकारी समावेश गर्दछ। तपाईंको बालबालिकाको प्रगति र तपाईंको बालबालिका र पारिवारिक स्वास्थ्य नर्स वा चिकित्सकसँगको प्रत्येक भेटमा सामान्य कुनै चिन्ता भने आदान प्रदान गर्नुहोला। नपस्नुहोस्। समयमै अभियान गर्नाले वास्तविक भिन्नता बनाउन सक्छ। तपाईंको स्थानीय बाल र पारिवारिक स्वास्थ्य केन्द्र पत्ता लगाउनकोलागि www.health.nsw.gov.au/child-family-health-services मा जानुहोला।

तपाईंको बालबालिका संग समय बिताउने बारेमा थप विचारहरुको लागि Love, talk, sing, read, play(प्रेम, कुराकानी, गाउने, खेल्ने) मा जानुहोला। <http://itsrp.resourcingparents.nsw.gov.au/>

सकली तथ्यहरु U.S. Centers for Disease Control and Prevention's Learn the Signs. Act Early. program <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/> : June 2017. Adapted by NSW Ministry of Health. SPHN (HSP) 180408 द्वारा उपलब्ध गराईएको हो।