मेरा निजी स्वास्थ्य रिकॉर्ड

सतर्क रहें

काली खाँसी फैली हुई है

अपने शिशु की सुरक्षा करें

सुनिश्चित करें कि पूरे परिवार ने अपने बीमारियों से रक्षा के टीके लगवा लिए हैं

यह निम्नलिखित का निजी स्वास्थ्य रिकॉर्ड है:

जब भी आप किसी स्वास्थ्य सेवा, डॉक्टर या अस्पताल जाएँ तो कृपया इस किताब को अपने साथ लेकर जाएँ

इस स्वास्थ्य रिकॉर्ड को माता-पिताओं, शिशु व पारिवारिक स्वास्थ्य नर्सों, जी पी, अन्य स्वास्थ्य व्यवसायियों व व्यवसायी व उपभोक्ता संगंठनों के सहयोग से तैयार किया गया है। यह पहले के निजी स्वास्थ्य रिकॉर्ड का, जो कि NSW में 1988 से उपयोग किया जा रहा था, नया रूप है

इस पुस्तक के लिए 'My Health and Development Record', Maternal and Child Health Service, Department of Education and Early Childhood Development, Victoria में से कुछ सामग्री का उपयोग करने की अनुमति देने के लिए NSW Health उनकी आभारी है व इसे सराहती है।

NSW MINISTRY OF HEALTH
73 Miller Street
NORTH SYDNEY NSW 2060
फ़ोन (02) 9391 9000
फ़ैक्स (02) 9391 9101
टीटीवाई (02) 9391 9900

इस प्रकाशन को छापने का अधिकार कॉपीराइट है। अध्ययन या प्रशिक्षण के लिए इसकी पूर्ण रूप से या अंशों में प्रतिलिपि तैयार की जा सकती है यदि स्त्रोत को आभार प्रदर्शित किया जाए। इसका उपयोग व्यापार या विक्रय के लिए नहीं किया जा सकता। जो ऊपर बताया गया है उसके अलावा इसकी प्रतिलिपि तैयार करने के लिए NSW Ministry of Health की अनुमति लेना आवश्यक है।

© NSW Ministry of Health 2017

SHPN (HSP) 170154
ISBN 978-1-76000-628-0 (छपी सामग्री के लिए)
ISBN 978-1-76000-629-7 (ऑनलाईन सामग्री के लिए)

अप्रेल 2017

आपके नए शिशु के जन्म पर आपको बधाई

निजी स्वास्थ्य रिकॉर्ड (जिसे 'Blue Book' कहते हैं), आपके व आपके शिशु के लिए महत्वपूर्ण किताब है। यह आपके शिशु के स्वास्थ्य, बीमारियों, चोटों, व बढ़ने व विकास संबंधी जानकारी रिकॉर्ड करती है व इसमें स्वास्थ्य संबंधी मूल्यवान जानकारी है जिसकी आवश्यकता आपको व आपके शिशु को जीवन भर होगी।

इस किताब को अपने साथ निम्नलिखित स्थानों पर या लोगों के पास जाते समय ले जाना याद रखें:

- **आपकी शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स**
- **बीमारी से प्रतिरक्षण के टीके लगवाने की अपॉईन्टमेंट**
- **आपके डॉक्टर, काम करने वाली नर्स व अन्य स्वास्थ्य व्यावसायिक**
- **आपके बच्चे का विशेषज्ञ**
- **अस्पताल, जिसमें आपातकाल भी शामिल है**
- **आपका दन्त चिकित्सक**
- **अपने शिशु का नामांकन डे केयर, प्री स्कूल या स्कूल में करवाते समय।**

इस पुस्तक के पिछले पृष्ठ में एक लिफ़ाफ़ा है जो आवश्यक काग़ज़ातों के लिए है।

सभी बच्चे अपने माता-पिता के साथ नहीं रहते हैं और बच्चे की देखभाल में अन्य लोगों की भी महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है। इस पुस्तक में 'माता/पिता' शब्द के उपयोग के समय इसमें बच्चे के देखभाल करने वाले भी शामिल हैं।

विषय सूची

माता-पिता के लिए जानकारी ... 9

उपयोगी संपर्क व वेबसाइटें ... 17

मेरी जानकारी व परिवार का इतिहास ... 21

सब कुछ मेरे बारे में ... 21

परिवार का स्वास्थ्य इतिहास व ख़तरे के कारक ... 22

रिकॉर्ड ... 23

प्रगति के बारे में टिप्पणियाँ ... 23

बीमारियों व चोटों का रिकॉर्ड ... 35

विकास प्रदर्शित करने के चार्ट ... 39

जन्म का विवरण व नवजात शिशु की जाँच ... 53

1 – 4 सप्ताह की जाँच ... 59

6 – 8 सप्ताह की जाँच ... 65

4 महीने पर लगाए जाने वाले टीके ... 71

6 महीने की जाँच ... 73

आपके बच्चे के दाँत – उन्हें स्वस्थ रखना ... 80

12 महीने की जाँच ... 83

18 महीने की जाँच ... 91

2 वर्ष की जाँच ... 97

3 वर्ष की जाँच ... 103

4 वर्ष की जाँच ... 109

प्राईमरी व सेकन्डरी स्कूल ... 119

बीमारी से बचाव के लिए टीके लगवाने ... 121

सीपीआर (CPR) चार्ट ... 125

सामान्य स्वास्थ्य जाँचों का सारांश

आपको अपने शिशु को स्वास्थ्य जाँच के लिए निम्नलिखित आयु में पर स्थानीय Child and Family Health Centre (शिशु व परिवार स्वास्थ्य केन्द्र) में शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स के पास या अपने डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए। आप अपनी मुलाक़ात के समयों को नीचे दी गई तालिका में लिख सकते हैं।

आयु	मिलने के समयों का विवरण		
	तिथि	समय	अन्य टिप्पणियाँ
1 – 4 सप्ताह			
6 – 8 सप्ताह			
6 महीने			
12 महीने			
18 महीने			
2 वर्ष			
3 वर्ष			
4 वर्ष			

NSW Health वेबसाईट **www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule** पर देखें कि बीमारी से बचाव के लिए टीके लगवाना /समय सारिणी – अपने स्वास्थ्य प्रदानकर्ता के पास टीका लगवाने के लिए कब जाना है।

अपने शिशु को रजिस्टर करवाएँ!

अपने शिशु का सही आरम्भ करें।

- जन्म रजिस्टर करवाना अनिवार्य है व यह निःशुल्क होता है।
- आपको अपने शिशु के जन्म को **60 दिनों के अन्दर** अवश्य ही रजिस्टर करवाना होगा।
- अपने शिशु का जन्म प्रमाण-पत्र लेने के लिए आपको अपने शिशु को रजिस्टर करवाना ज़रूरी है।

जन्म प्रमाण-पत्र आपके शिशु की आयु, जन्म-स्थान व माता-पिता के विवरण का क़ानूनी प्रमाण प्रदान करता है व कुछ सरकारी भत्तों, स्कूल व खेल-कूद में नामांकन करवाने, बैंक में खाता खोलने व पासपोर्ट बनवाने के लिए इसकी ज़रूरत होती है।

जन्म रजिस्टर करवाना

शिशु के जन्म के बाद, अस्पताल या मिडवाइफ़ आपको जानकारी देगी कि जन्म को कैसे रजिस्टर करवाते हैं। जब आप जन्म रजिस्टर करवाएँगे, उस समय जन्म प्रमाण-पत्र के लिए भी आवेदन कर सकते हैं। जन्म प्रमाण-पत्र के लिए फ़ीस लगेगी।

NSW Registry of Births Deaths & Marriages
(NSW की जन्म मृत्यु व विवाह की रजिस्ट्री)

डाकः GPO Box 30, Sydney NSW 2001

फ़ोनः 13 77 88

NRS: 1300 555 727 (सुनने या बोलने में खख़राबी होना)

2017 में ऑनलाइन जन्म रजिस्टर करवाने की सुविधा उपलब्ध हो जाने की आशा की जाती है।
अधिक जानकारी के लिए वेबसाईट पर देखें: **www.bdm.nsw.gov.au**

NSW GOVERNMENT | Justice
Registry of Births Deaths & Marriages

Do you need help reading English?

If you do not read English please speak to someone at the Health Care Interpreter Service at the closest location to you listed below. You can also phone the Translating and Interpreting Service on 131 450.

Please take this book with you when you attend any health service, doctor or hospital.

Arabic

هل تحتاج إلى مساعدة في قراءة اللغة الإنكليزية؟

إذا كنت لا تحسن القراءة بالإنكليزية، تحدّث مع شخص في Health Care Interpreter Service (خدمة الترجمة الشفهية للرعاية الصحية) في أقرب مكان لك من الأماكن المدرجة أدناه. ويمكنك أيضًا الاتصال هاتفيًا بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على الرقم 131 450. يُرجى أخذ هذا الكتاب معك عند زيارة أية خدمة صحية أو أي طبيب أو مستشفى.

Burmese

အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို ဖတ်ရှု့ရန် အကူအညီလိုအပ် ပါသလား။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို မဖတ်ရှု့နိုင်လျှင် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော သင်နှင့် အနီးဆုံးနေရာရှိ Health Care Interpreter Service (ကျန်းမာရေး စောင့် ရှောက်မှု စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု) ဌာနရှိ တစ်စုံ တစ်ယောက်ကို ပြောပါ။ ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု (TIS) 131 450 သို့လည်း ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုခု ရယူ သည့်အခါ၊ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့လာသည့် အခါ ဤစာအုပ်ကို သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်လာပါ။

Chinese Simplified

阅读英文需要帮助吗？

如果你看不懂英文，请按下文资料联络就近的Health Care Interpreter Service（医疗卫生翻译服务处）。也可以致电 131 450 联系口笔译服务署（TIS）。请在前往卫生服务机构、医院或去看医生时带上这本书。

Chinese Traditional

閱讀英文需要幫助嗎？

如果你看不懂英文，請按下文資料聯絡就近的Health Care Interpreter Service（醫療衛生翻譯服務處）。也可以致電131 450聯繫口筆譯服務署（TIS）。請在前往衛生服務機構、醫院或去看醫生時帶上這本書。

Dari

آیا برای خواندن متن انگلیسی به کمک ضرورت دارید؟

اگر خواندن انگلیسی را نمی دانید، لطفا با یکی از کارکنان Health Care Interpreter Service (خدمات ترجمان شفاهی مواظبت های صحی) در نزدیک ترین محل فهرست شده در ذیل صحبت کنید. همچنین می توانید با خدمات ترجمه تحریری و شفاهی (TIS) شماره 131 450 تلیفون کنید. لطفا این کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز صحی، داکتر یا شفاخانه همراه داشته باشید.

Dinka

Wïc kuɔɔny në kuɛ̈n Thoŋ de Lïŋliith?

Na cië ye kuen në Thoŋ de Lïŋliith ke yïn jam wek ke raan tɔ̈ të de Health Care Interpreter Service (Ajuiɛɛr Wɛ̈ɛ̈r Thok de Kuɔɔny në Kä ke Pial e Guɔ̈p) të thiäák ke yïïn ke cï nyuɔɔth piiny. Yïn lëu ba telepuun yup eya të enoŋ Ajuiɛɛr de Wɛ̈ɛ̈r Wël cï Gät Piny ku Wɛ̈ɛ̈r de Thok tɔ̈ në 131 450. Yïn lëu ba ye buŋë muk ke yïïn të le yïn të töŋ de ajuiir ke kä ke pial e guɔ̈p, akïm ka paan akïm.

Farsi

آیا برای خواندن متن انگلیسی به کمک نیاز دارید؟

اگر خواندن انگلیسی را نمی دانید، لطفا با یکی از کارکنان Health Care Interpreter Service (خدمات مترجم گفتاری مراقبت های بهداشتی) در نزدیک ترین محل فهرست شده در زیر صحبت کنید. همچنین می توانید به خدمات ترجمه نوشتاری و گفتاری (TIS) شماره 450 131 تلفن کنید. لطفا این کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز بهداشتی، پزشک یا بیمارستان همراه داشته باشید.

Hindi

क्या आपको अंग्रेज़ी पढ़ने में मदद चाहिए?

यदि आप अंग्रेज़ी नही पढ़ सकते हैं तो कृपया नीचे दिए गए Health Care Interpreter Service (स्वास्थ्य देखभाल दुभाषिया सेवा) में आपके निकट की सेवा में किसी से बात करें। आप अनुवाद व दुभाषिया सेवा (TIS) को 131 450 पर फ़ोन कर सकते हैं। जब भी आप किसी स्वास्थ्य सेवा, डॉक्टर के पास या अस्पताल जाएँ तो कृपया इस पुस्तक को लेकर जाएँ।

Indonesian

Apakah Anda butuh bantuan membaca teks berbahasa Inggris?

Jika Anda tidak dapat membaca teks dalam bahasa Inggris silahkan menghubungi Health Care Interpreter Service (Layanan Juru Bahasa Perawatan Kesehatan) di lokasi terdekat dari Anda di daftar di bawah ini. Anda juga dapat menelepon Layanan Penerjemahan dan Juru Bahasa (TIS) di 131 450. Harap membawa buku ini sewaktu Anda mengunjungi layanan kesehatan, dokter atau rumah sakit.

Khmer

តើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការអានជាភាសាអង់គ្លេសឬទេ?

ប្រសិនបើអ្នកពុំអាចអានជាភាសាអង់គ្លេសបានទេ សូមនិយាយទៅកាន់អ្នកណាម្នាក់ នៅ Health Care Interpreter Service (សេវាអ្នកបកប្រែភាសាថែទាំសុខភាព) នៅទីតាំងជិតអ្នកបំផុតដែលចុះបញ្ជីខាងក្រោមនេះ។ អ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទសេវាបកប្រែភាសាសរសេរ និងនិយាយ (TIS) ផងដែរលេខ 131 450។ សូមយកសៀវភៅនេះទៅជាមួយអ្នក នៅពេលអ្នកអញ្ជើញទៅសេវាសុខភាព វេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ទីរពេទ្យណាមួយ។

Korean

영어로 읽는데 도움이 필요하세요?

영어로 된 내용을 이해할 수 없으신 분은 아래 표기된 가까운 Health Care Interpreter Service (헬스 케어 통역 서비스)에 지원을 요청하십시오. 또한 통번역 서비스 (TIS)에 131 450으로 전화하셔도 됩니다. 보건 서비스나 의사 혹은 병원을 찾으실 때 본 책자를 지참하십시오.

Lao

ທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນການອ່ານ ພາສາອັງກິດບໍ?

ຖ້າທ່ານອ່ານພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້ ກະຣຸນາເວົ້າ ກັບໃຜຜູ້ນຶ່ງທີ່ Health Care Interpreter Service (ບໍຣິການນາຍພາສາການດູແລສຸຂ ພາບ) ທີ່ຢູ່ໃກ້ທ່ານທີ່ສຸດຊຶ່ງຢູ່ໃນບັນຊີຂ້າງ ລຸ່ມນີ້. ທ່ານຍັງສາມາດໂທຣະສັບຫາບໍຣິ ການ ການແປເອກະສານແລະນາຍພາສາ (TIS) ຕາມໝາຍເລກ 131 450. ກະຣຸນານຳເອົາປື້ມຫົວນີ້ໄປນຳໃນເວລາທີ່ທ່ານໄປຫາບໍຣິການດ້ານສຸຂພາບ, ຫານາຍໝໍຫຼືໄປໂຮງໝໍ.

Nepali

तपाईलाई अंग्रेजी पढ्न मद्दत चाहिन्छ?

यदि तपाई अंग्रेजी पढ्न सक्नु हुन्न भने कृपया तपाईंले कसै संग Health Care Interpreter Service (स्वास्थ्य हेरचाह अनुवादक सेवा) मा कसैसंग कुरा गर्नुहोस्, तपाईको नजिकको स्थान तल दिईएको छ। तपाईंले अनुवाद र व्याख्या सेवा (TIS) मा 131 450 मा पनि फोन गर्न सक्नुहुनेछ। कृपया तपाईले कुनैपनि स्वास्थ्य सेवा, डाक्टर वा अस्पतालमा जानु हुँदा यो पुस्तिका लैजानुहोला।

Somali

Ma u baahan tahay in lagaa caawiyo akhrinta Ingiriiska?

Haddii aadan akhrin Ingiriis fadlan kala hadal qof Health Care Interpreter Service (Adeegga Turjubaanka Daryeelka Caafimaadka) goobta kuugu dhow ee hoos ku qoran. Waxaad sidoo kale taleefan u soo diri kartaa Adeegga Turjubaanka Afka iyo Qoraalka (TIS) ee ah 131 450. Fadlan u qaado buuggan markaad tegayso adeega caafimaadka, dhakhtar ama isbitaalkii kasta.

Tamil

ஆங்கிலம் வாசிப்பதில் உங்களுக்கு உதவி தேவையா?

நீங்கள் ஆங்கிலம் வாசிக்காதவர் என்றால், கீழேயுள்ள அட்டவணையில் உங்களுக்கு அண்மையிலுள்ள Health Care Interpreter Service ('சுகாதார கவனிப்பு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் சேவை')-இலுள்ள யாராவதொருவருடன் தயவு செய்து பேசுங்கள். 13 14 50 -இல் 'மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை (TIS)'யையும் நீங்கள் தொலைபேசியில் அழைக்கலாம். சுகாதார சேவை, மருத்துவர் அல்லது மருத்துவமனை எதற்கும் செல்லும்போது தயவு செய்து இந்தப் புத்தகத்தினை உடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

Thai

คุณต้องการความช่วยเหลือในการอ่านภาษาอังกฤษไหม?

ถ้าคุณอ่านภาษาอังกฤษไม่ออก โปรดพูดกับเจ้าหน้าที่ที่ Health Care Interpreter Service (บริการล่ามการดูแลสุขภาพ) ที่อยู่ใกล้คุณที่สุดตามรายการข้างใต้นี้ นอกจากนี้ คุณยังสามารถใช้บริการแปลและล่าม (TIS) ได้ด้วยโดยโทรไปที่หมายเลข 131 450 โปรดนำสมุดนี้มาด้วยเมื่อคุณมารับบริการสุขภาพ มาพบแพทย์ หรือมาโรงพยาบาลไม่ว่าที่ใด

Turkish

İngilizce okumak için yardıma ihtiyacınız var mı?

İngilizce okuyamıyorsanız, aşağıda sıralanan yerlerden size en yakın Health Care Interpreter Service'inde (Sağlık Bakımı Tercümanlık Servisi) birisiyle konuşun. Ayrıca Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'ne de (TIS) 131 450'den telefon edebilirsiniz. Herhangi bir sağlık servisine, doktora veya hastaneye giderken bu kitabı lütfen yanınızda götürün.

Vietnamese

Quý vị có cần giúp đỡ để đọc tiếng Anh?

Nếu quý vị không đọc được tiếng Anh, vui lòng gọi đến Health Care Interpreter Service (Dịch vụ Thông dịch Y tế) ở địa điểm gần quý vị nhất trong danh sách dưới đây. Quý vị cũng có thể gọi đến Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS) qua số 131 450. Vui lòng đem quyển này theo khi quý vị đến gặp dịch vụ y tế, bác sĩ hoặc bệnh viện.

स्वास्थ्य देखभाल दुभाषिया सेवा से संपर्क करना

Sydney South Western North व Central Network of South East Sydney
फ़ोन: 02 9828 6088

Illawarra – Shoalhaven
फ़ोन: 02 4274 4211

Murrumbidgee व Southern NSW
फ़ोन: 1800 247 272

Sydney West व Northern Sydney
फ़ोन: 02 9912 3800

Hunter व New England
फ़ोन: 02 4924 6285

Central Coast Northern NSW व Mid North Coast Greater Western NSW
फ़ोन: 1800 674 994 (Hunter व New England के बाहर)

अपने शिशु को समय पर टीके लगवाएँ

अपने शिशु को वैक्सीन से रोके जा सकने वाली गम्भीर बीमारियों से बचाने का, सबसे अच्छा तरीका है कि उनको समय पर टीके लगवाएँ, जैसा कि NSW की टीके लगवाने की समय सारिणी में बताया गया है।

Australian Immunisation Register (ऑस्ट्रेलियाई टीके लगवाने का रजिस्टर) आपके शिशु के टीके लगने के इतिहास को देखता रहेगा। जो भी लोग मेडिकेयर में रजिस्टर होते हैं वे स्वतः Australian Immunisation Register में शामिल कर लिए जाते हैं।

ध्यान दे: Australian Childhood Immunisation Register (ACIR) अब Australian Immunisation Register (AIR) है और जो भी लोग मेडिकेयर में रजिस्टर होते हैं वे AIR में शामिल होते हैं।

विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

माता-पिता के लिए जानकारी

माता-पिता के लिए जानकारी

NSW Health (एन एस डब्ल्यू स्वास्थ्य) सिस्टम व स्वास्थ्य कर्मचारी बच्चों व परिवारों को स्वास्थ्य व हित को पाने में मदद करने में मुख्य भूमिका निभाते हैं। अधिक जानकारी के लिए **www.health.nsw.gov.au** पर देखें।

Child and Family Health Centres (शिशु व परिवार स्वास्थ्य केन्द्र)

Child and Family Health Centres, एन एस डब्ल्यू में सभी नए माता-पिताओं को निःशुल्क सेवाएँ प्रदान करते हैं। उनके स्टाफ़ में शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्सें होती हैं जो आपके शिशु की स्वास्थ्य, विकास व हित संबंधी जाँच करती हैं तथा माता-पिता की भूमिका के बारे में सहायता, शिक्षा व जानकारी प्रदान करती हैं। आपके आसपास शिशु व परिवार स्वास्थ्य केन्द्र ढूँढ़ने के लिए **http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Documents/2015-nsw-child-and-family-health-nursing-services.pdf** पर जाएँ।

अन्य महत्वपूर्ण शिशु स्वास्थ्य व्यवसायी

यदि आपका बच्चा बीमार होता है या आपको उसके हित की चिन्ता है तो अपने **सामान्य डॉक्टर (GP)** या **परिवार के डॉक्टर** के पास जाना आपका पहला कदम होगा। GP प्रथम स्वास्थ्य देखभाल करता है और विशेषज्ञों के लिए रेफ़रल प्रदान करता है और जहाँ आवश्यकता हो आपके बच्चे की स्वास्थ्य देखभाल का संयोजन करता है।

शिशु रोग विशेषज्ञ आपके बच्चे को विशेषज्ञ स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करता है। शिशु रोग विशेषज्ञ से मिलने का समय लेने के लिए आपको GP से रेफ़रल लेना होगा।

आपके बच्चे के लिए नियमित रूप से स्वास्थ्य व विकास की जाँच

आपको अपने बच्चे को नीचे दी गई प्रत्येक आयु पर स्वास्थ्य जाँच के लिए अपने स्थानीय Child and Family Health Centre में शिशु व परिवार स्वास्थ्य केन्द्र की नर्स या अपने डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए। ये सभी स्वास्थ्य जाँच बहुत महत्वपूर्ण हैं क्योंकि ये आपकी नर्स व डॉक्टर को आपके बच्चे के स्वास्थ्य व विकास पर नज़र रखने व किसी संभावित समस्याओं को पहचानने में मदद करती हैं। अपने बच्चे को हर स्वास्थ्य जाँच के लिए ले जाएँ, चाहे आपको उनके स्वास्थ्य व विकास संबंधी कोई चिन्ता न हो।

बच्चों की जाँच किसी स्वास्थ्य व्यवसायी द्वारा नीचे दी गई आयु पर की जानी चाहिए:

- जन्म
- 1 से 4 सप्ताह
- 6 से 8 सप्ताह
- 6 महीने
- 12 महीने
- 18 महीने
- 2 वर्ष
- 3 वर्ष
- 4 वर्ष

यदि इन निर्धारित स्वास्थ्य जाँचों के बीच के समय में आपको अपने बच्चे के स्वास्थ्य, बढ़ने, विकास या व्यवहार के बारे में चिन्ता होती है तो कृपया अपने बच्चे को शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स या डॉक्टर के पास ले जाएँ।

अपने बच्चे के बढ़ने व विकास की निगरानी करना

सभी बच्चों का बढ़ना व विकास विभिन्न दरों पर होता है। यह आवश्यक है कि आप अपने बच्चे के विकास की निगरानी करते रहें जिससे कि संभावित समस्याओं की पहचान की जा सके और उनका जल्दी से जल्दी इलाज किया जा सके।

आपके बच्चे के बढ़ने व विकास की निगरानी जिनके द्वारा की जाती है:

- आपके द्वारा *(Learn the Signs. Act Early.)* (चिह्नों को समझना सीखें। आरम्भ में ही कार्यवाही करें) पुस्तक में से अपने बच्चे के जीवन की महत्वपूर्ण घटनाओं की जाँच कर के विकास संबंधी प्रश्नों के उत्तर दे कर
- किसी स्वास्थ्य व्यवसायी द्वारा आपके बच्चे की नियमित रूप से निर्धारित समय पर स्वास्थ्य जाँच करना
- स्क्रीनिंग टेस्ट द्वारा।

टिप्पणी: स्क्रीनिंग टेस्ट, जाँच व परीक्षण कभी भी 100% सही नहीं हो सकते। कभी-कभी कोई स्वास्थ्य जाँच या स्क्रीनिंग टेस्ट किसी समस्या का होना दिखाता है जबकि कोई समस्या होती नहीं है, या किसी समस्या के होने पर भी बताता नहीं है। यदा-कदा आपके बच्चे के स्क्रीनिंग टेस्ट या स्वास्थ्य जाँच होने के बाद कोई नई समस्या हो सकती है। इसलिए यह आवश्यक है कि सभी बताई गईं स्वास्थ्य जाँच करवाई जाएँ व इस पुस्तक में माता-पिता के लिए दिए गए प्रश्नों को पूरा किया जाए।

चिह्नों को समझना सीखें। आरम्भ में ही कार्यवाही करें।

2 महीने के बाद हर स्वास्थ्य जाँच के समय शीर्षक *Learn the Signs. Act Early.* के नीचे आपको कुछ प्रश्न मिलेंगे। ये प्रश्न आपको यह देखने के लिए दिए गए हैं कि कब आपके बच्चे का विकास ठीक हो रहा है और कब अच्छा होगा कि आप किसी स्वास्थ्य व्यवसायी की मदद लें।

आप इन प्रश्नों का उत्तर जितना सही दे सकते हैं, दें क्योंकि ये आपको, आपके डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स को; जिस प्रकार आपका बच्चा सीख रहा है, विकसित हो रहा है व व्यवहार कर रहा है, उससे संबंधित चिन्ताओं को पहचानने में सहायता करेंगे।

विकास संबंधी महत्वपूर्ण घटनाओं के बारे में अधिक जानकारी व माता-पिता के लिए अतिरिक्त सामग्री, जिसमें वीडियो भी शामिल है, पाने के लिए NSW Health की वेबसाइट **www.health.nsw.gov.au/mybluebook** पर जाएँ।

या **www.resourcingparents.nsw.gov.au** पर Resourcing Parents देखें।

इस विषय पर अधिक विचारों के लिए कि आप बच्चे के विकास को कैसे प्रोत्साहन दे सकते हैं, प्यार करें बात करें गाएँ पढ़ें खेलें ऐप डाऊनलोड करने के लिए **http://ltsrp.resourcingparents.nsw.gov.au/home/resources** पर जाएँ।

आपको व कोई भी व्यवसायी जो आपके बच्चे को देखता है उसको इस पुस्तक में आपके बच्चे के स्वास्थ्य व प्रगति के बारे में नोट लिखने चाहिए। इसमें 'प्रगति के बारे में नोट' भाग में आप विस्तारपूर्वक नोट लिख सकते हैं।

बच्चों की सुरक्षा

बचपन में लगने वाली बहुत सी चोटों व दुर्घटनाओं से बचाव किया जा सकता है। सुरक्षा संबंधी सुझावों, जानकारी व बच्चों की सुरक्षा संबंधी अधिक संसाधनों के लिए **www.kidsafensw.org व www.health.nsw.gov.au/childsafety** पर देखें।

सुरक्षित रूप से सोना

शिशु को सुरक्षित रूप से सुलाने व बचपन में अचानक ही अनपेक्षित मौत होने के ख़तरे को कम करने के छः तरीकेः

- शिशु को पीठ पर सुलाएँ।
- सिर व चेहरे को ढकें नहीं।
- शिशु को जन्म से पहले व बाद में धुएँ से बचा कर रखें।
- रात व दिन में सुरक्षित रूप से सोने का वातावरण।
- शिशु को सुरक्षित पालने (cot) में माता-पिता के कमरे में सुलाएँ।
- शिशु को स्तनपान कराएँ।

शिशु को सुरक्षित रूप से सुलाने व बचपन में अचानक ही अनपेक्षित मौत होने के ख़तरे को कम करने के बारे में अधिक जानकारी के लिए **www.rednose.com.au** पर देखें।

सुरक्षित रूप से सोने का चित्र व विषय-वस्तु Red Nose (पहले SIDS and Kids) की अनुमति से प्रस्तुत किया गया है।

red nose
saving little lives

पानी के पूल और बच्चों के लिए सुरक्षा

पानी में डूबना बच्चों की मौत का नम्बर एक कारण है। क्योंकि यह बहुत जल्दी व चुपचाप हो जाता है, आपके लिए बहुत ज़रूरी है कि जब भी आपका बच्चा पानी के आस-पास हो तो आप उसका हर समय सक्रिय रूप से ध्यान रखें। इसका अर्थ है कि बच्चे के क़रीब एक कुशल वयस्क तैराक होना चाहिए।

बच्चों के लिए पानी के पूल में सुरक्षा संबंधी अधिक जानकारी के लिए **http://www.kidsafensw.org/water-safety/** पर Kidsafe में देखें।

या आप बच्चों को पालने के नेटवर्क **http://raisingchildren.net.au/articles/swimming_pool_fences.html** पर देख सकते हैं।

पानी के पूल से सुरक्षा व यह सुनिश्चित करना कि आपका पूल सुरक्षित है, इससे संबंधित अधिक जानकारी के लिए **www.swimmingpoolregister.nsw.gov.au** पर देखें।

कार संबंधी सुरक्षा

हर आयु के बच्चों के लिए कार संबंधी सुरक्षा आवश्यक है। यह क़ानून है कि सात वर्ष की आयु तक के सभी बच्चों को उनकी आयु व आकार के अनुसार ठीक से नियंत्रित (restrained) किया जाए। बड़े बच्चों, युवकों व वयस्कों को वयस्कों की सीटबेल्ट का उपयोग करना चाहिए। अधिक जानकारी के लिए **www.roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats** पर देखें।

सुरक्षा संबंधी कुछ महत्त्वपूर्ण चिंताजनक बातें जो मालूम होनी चाहिए:

शिशुओं के लिए

- नैपी बदलने की मेज़, बेन्च या पलंग से लुढ़क जाना।
- किसी छोटी सी चीज़ से दम घुट जाना।
- बच्चे के ऊपर गर्म पेय पदार्थ गिरने से जल जाना।
- ज़हर पी लेना या दवा की अधिक मात्रा ले लेना।
- देखभाल करने वाले के हाथ से गिर जाना।

12 महीने से 3 वर्ष तक का बच्चा

- खाने की अनुपयुक्त चीज़ या किसी छोटी सी चीज़ से दम घुट जाना।
- किसी ऊँची कुर्सी, शॉपिंग ट्रॉली या प्रैम या सीढ़ियों से गिर जाना।
- बच्चों द्वारा नहाने के टब में गर्म पानी का नल खोलने या स्टोव पर से सॉसपैन को खींचने से जल जाना।
- जिन चीज़ों तक बच्चा पहले पहुँच नहीं सकता था, जैसे ज़हर, दवाएँ या सफ़ाई का साबुन खा लेना।
- हीटर व आग से जलना।
- ड्राईववे में कार से टकराना।
- नहाने के टब, बिना फ़ेन्स के तैरने के पूल व स्पा में डूबना।
- फ़र्निचर से कूदना व नुकीली चीज़ों से टकरा जाना।
- खेल के मैदान में उपकरणों से गिर जाना
- सड़क पर बिना देखे भागना।
- खिड़कियों व बालकनी से गिर जाना।

3 से 5 वर्ष के बच्चों के लिए

- साइकिल, स्कूटर, खेल के मैदान में उपकरणों से या घर में गिर जाना।
- कुत्ते का काटना।
- जलने की चोट।
- खिड़कियों व बालकनी से गिर जाना।
- ड्राईववे में कार से टकराना।
- नहाने के टब, बिना फ़ेन्स के तैरने के पूल व स्पा में डूबना।

अपने बच्चे को बीमारी से बचने के टीके लगवाना

अपने शिशु को वैक्सीन से रोके जा सकने वाली गम्भीर बीमारियों से बचाने का सबसे अच्छा तरीका है कि उनको समय पर टीके लगवाएँ, जैसा कि NSW की टीके लगवाने की समय सारिणी में बताया गया है।

जब आपके बच्चे के 4 वर्ष पर लगाए जाने वाले टीके लग जाएँगे तो आपको AIR बीमारी से बचने के टीके लगवाने के इतिहास का ब्यौरा डाक से मिलेगा।

शिशु देखभाल व स्कूल में नामांकन के समय आपको अपने बच्चे के बीमारी से बचने के टीके लगवाए जाने का प्रमाण देना आवश्यक है।

आप अपने बच्चे के AIR बीमारी से बचने के टीके लगवाने के इतिहास का ब्यौरा कभी भी ले सकते हैं:

- ऑनलाइन **www.humanservices.gov.au/online** पर।
- स्थानीय Medicare Service Centre में ख़ुद जाकर।
- 1800 653 809 पर फ़ोन करके।

टीका लगवाने की तिथि को सेव करने का (Save the Date to Vaccinate) फ़ोन ऐप

टीका लगवाने की तिथि को सेव करने का फ़ोन ऐप माता-पिता के लिए बनाया गया है जिससे वे हर बच्चे के टीका लगवाने की समय सारणी बना सकें, जो टीके बच्चों को लगने चाहिए व जिस आयु पर ये टीके लगने चाहिए, उसका सारांश पा सकें। यह ऐप स्वतः याद दिलायेगा कि बच्चों को टीके लगवाने के लिए कब डॉक्टर से मिलने का समय निश्चित करना है।

इस ऐप को डाउनलोड करने के लिए इस पर देखें **www.immunisation.health.nsw.gov.au**

विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

उपयोगी संपर्क व वेबसाइटें

उपयोगी संपर्क

आपातकालीन टेलीफ़ोन नम्बर इस पुस्तक के पीछे के कवर पृष्ठ पर दिए गए हैं।

नाम	पता	टेलीफ़ोन /ईमेल
परिवार का डॉक्टर		
शिशु व परिवार स्वास्थ्य केन्द्र		
दन्त चिकित्सक		
विशेषज्ञ डॉक्टर		
फ़ैमली डे केयर / शिशु देखभाल केन्द्र		
प्री-स्कूल / किन्डरगार्टन		
सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र		
प्राईमरी स्कूल		
हाई स्कूल		
स्थानीय सरकार / काउन्सिल		

वेबसाइट व ऑनलाईन साधन

NSW Ministry of Health (एन एस डब्ल्यू स्वास्थ्य मंत्रालय)

www.health.nsw.gov.au

NSW Kids and Families (एन एस डब्ल्यू बच्चे व परिवार) की वेबसाइट अनेक प्रकार के साधन व जानकारी प्रदान करती है।

Raising Children Network (बच्चों का पालन पोषण करना नेटवर्क)

www.raisingchildren.net.au

Raising Children वेबसाइट नवजात से लेकर किशोर आयु तक के बच्चों का स्वस्थ रूप से पालन पोषण करने संबंधी 800 से अधिक विषयों पर नवीनतम, शोध पर आधारित सामग्री प्रदान करती है।

Children's Hospitals (बच्चों के अस्पताल)

इन अस्पतालों में बच्चों के स्वास्थ्य संबंधी मामलों पर अनेक प्रकार के ऑनलाइन तथ्यपत्र हैं:

The Sydney Children's Hospital Network – Randwick Campus

www.sch.edu.au/health/factsheets

The Sydney Children's Hospital Network – Westmead Campus

www.chw.edu.au/parents/factsheets

John Hunter Children's Hospital

http://www.hnekidshealth.nsw.gov.au

स्वास्थ्य देखभाल में बच्चों के हित की संस्था (AWCH)

www.awch.org.au

Parentline मातापिता के लिए फ़ोनलाईइन (निःशुल्क)

1800 244 396

मंगलवार से गुरूवार, सुबह 9.30 बजे से सांय 2 बजे तक उपलब्ध

AWCH उच्च स्तर की संस्था है जो ऑस्ट्रेलिया के स्वास्थ्य देखभाल तंत्र के अंदर बच्चों, युवा लोगों व परिवारों की ज़रूरतों की वकालत करती है।

Healthdirect Australia

www.healthdirect.gov.au

1800 022 222

Healthdirect Australia एक निःशुल्क 24 घन्टे की टेलीफ़ोन द्वारा स्वास्थ्य सलाह व जानकारी प्रदान करने की सेवा है।

अपने बच्चे को स्तनपान करवाना

Australian Breastfeeding Association (ऑस्ट्रेलियाई स्तनपान संस्था

www.breastfeeding.asn.au

स्तनपान करवाने में सहायता व जानकारी [Australian Breastfeeding Association (ABA)] के स्वयंसेवियों द्वारा उनकी स्तनपान सहायता फ़ोनलाइन1800 686 268 पर उपलब्ध करवाई जाती है। माताएँ दोस्ती करने, पालन-पोषण करने के अनुभवों को दूसरों से साझा करने और आमने-सामने बात करके स्तनपान कराने संबंधी सहायता के लिए स्थानीय दलों में इकट्ठी हो सकती हैं। स्तनपान संबंधी विशेषज्ञ जानकारी व सभी ABA सेवाओं से संपर्क ऊपर दी गई वेबसाइट के पते पर मिल सकते हैं।

अपने बच्चे को स्तनपान करवाने संबंधी जानकारी के लिए **http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Publications/breastfeeding-your-baby.pdf** पर देखें या Raising Children Network **http://raisingchildren.net.au/breastfeeding/babies_breastfeeding.html** पर जाएँ।

Resourcing Parents (माता पिता को साधन प्रदान करने)

http://www.resourcingparents.nsw.gov.au/Resources/EarlyLearning

Resourcing Parents ने माता पिता को उनके बच्चे के सामाजिक, भावनात्मक व दिमाग़ी विकास संबधी सलाह व जानकारी देने के लिए अनेक प्रकार के साधन तैयार किए हैं:

- अनेक आसानी से पढ़ी जाने वाली व रंगीन पुस्तिकाएँ अबोरीजिजनल परिवारों, माता-पिताओं व देखभाल कर्ताओं को माता-पिता की भूमिका निभाने के सुझाव व पारिवारिक जानकारी देने में मदद करती हैं जिनससे उनके बच्चे हृष्ट-पुष्ट व स्वस्थ हो सकें।
- बच्चों के विकास के लिए फ़्लिपचार्ट प्यार *करो, बातें करो, गाओ, पढ़ो, खेलो (Love, Talk, Sing, Read, Play)* में ऐसे विचार दिए गए हैं जो आपके बच्चे के प्रारम्भिक विकास में सहायता देते हैं। इसका अनुवाद चार मुख्य सामुदायिक भाषाओं में किया गया है।

Kidsafe (NSW) (बच्चों की सुरक्षा)

www.kidsafensw.org

बच्चों की सुरक्षा को बढ़ावा देकर Kidsafe NSW बच्चों को अनजाने में लगने वाली चोटों की संख्या व गम्भीरता को कम करने के प्रति वचनबद्ध हैं। बच्चों को सुरक्षित रखने में मदद करने के लिए उनकी वेबसाइट पर वर्तमान सामाचार व घटनाओं, तथ्य पत्र, साधनों व कार्यक्रमों की जानकारी उपलब्ध है।

Australian Immunisation Register (टीके लगवाने का ऑस्ट्रेलियाई रजिस्टर)

Australian Immunisation Register (ऑस्ट्रेलियाई टीके लगवाने का रजिस्टर) आपके शिशु के टीके लगने के इतिहास को देखता रहेगा। जो भी लोग मेडिकेयर में रजिस्टर होते हैं वे स्वतः AIR में शामिल कर लिए जाते हैं।

myGov वेबसाइट

यदि आपके बच्चे का मेडिकेयर में नामांकन नहीं हुआ है तो आप myGov वेबसाइट के माध्यम से **www.my.gov.au** ऑनलाईन मेडिकेयर अकाउन्ट खोल सकते हैं।

myGov वेबसाइट एक स्थान पर कई ऑस्ट्रेलियाई सरकारी सेवाओं से संपर्क प्रदान करती है, जिसमें मेडिकेयर, सेन्टरलिंक, ऑस्ट्रेलियाई कर- निर्धारण कार्यालय, व्यक्तिगत रूप से नियंत्रित ईस्वास्थ्य रिकॉर्ड, शिशु सहायता, ऑस्ट्रेलियाई जॉबसर्च व राष्ट्रीय विकलांगता बीमा स्कीम शामिल हैं।

Healthy Kids (स्वस्थ बच्चे)

www.healthykids.nsw.gov.au

यह वेबसाईइट माता पिता व देखभाल कर्ताओं के लिए स्वास्थवर्धक भोजन व शारीरिक गतिविधियों के बारे में 'एक स्थान पर इकट्ठी जानकारी' प्रदान करती है। इस वेबसाईइट पर माता पिता / देखभाल कर्ताओं के लिए जो उपयोगी साधन उपलब्ध हैं उनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- *Starting Family Foods – Introducing your baby to solid foods (पारिवारिक भोजन आरम्भ करना – अपने बच्चे को खाना खिलाना शुरू करने के बारे में ब्रोशर)*
- *Caring for Children – Birth to 5 years (Food, Nutrition and Learning Experiences) बच्चों की देखभाल करना – जन्म से 5 वर्ष (आहार, पोषण व सीखने के अनुभव)।*

टीका लगवाने की तिथि को सेव करने का ऐप

आपको 'टीका लगवाने की तिथि को सेव करना' उपयोगी ऐप को क्यों डाउनलोड करना चाहिए:

- यह निःशुल्क है व आसनी से उपयोग किया जा सकता है।
- हर बच्चे के लिए निजी समय-सारिणी बनाई जा सकती है।
- मिलने के नियत समय के बारे में याद दिलाता है।
- यह रक्षा के लिए टीके लगवाने के विषय में जानकारी तुरन्त प्रदान करता है।
- यह निःशुल्क लोरियाँ /मीठी आवाज़ेंप्रदान करता है।

इस ऐप को डाउनलोड करने के लिए देखें **www.immunisation.health.nsw.gov.au**

विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

मेरे बारे में जानकारी व परिवार का इतिहास

मेरे बारे में सब कुछ

मेरा नाम

घर का पता

पता बदलना

लिंग पुरुष/ महिला   जन्म की तिथि / /   जन्म का वज़न (किलोग्राम)

मेरे माता-पिता

नाम

फ़ोन (काम)   (घर)

ईमेल

नाम

फ़ोन (काम)   (घर)

ईमेल

घर पर बोली जाने वाली मुख्य भाषा / भाषाएँ

अबोरिजिनल हाँ / नहीं   टॉरस स्ट्रेट आईलैंड के निवासी हाँ / नहीं

अन्य देखभाल कर्ता

मेरे भाई व बहन (नाम व आयु)

परिवार का स्वास्थ्य इतिहास व ख़तरे के कारक

	हाँ	नहीं
क्या आपके बच्चे के कोई भी पास के रिश्तेदार बहरे थे या बचपन से उन्हें सुनने की समस्या थी?	☐	☐
क्या परिवार में किसी को बचपन में आँखों में समस्या थी?	☐	☐
क्या आपके बच्चे के कोई भी पास के रिश्तेदार एक या दोनों आँखों से अन्धे हैं ?	☐	☐
गर्भावस्था के दौरान क्या आपके बच्चे की माँ को रुबेला, साइटोमेगालोवायरस, टोक्सोप्लाज्मोसिस, हर्पीज़ या कोई अन्य बीमारी थी जिसमें बुख़ार या चकत्ता भी था?	☐	☐
क्या जन्म के समय आपके शिशु का वज़न 1500 ग्राम से कम था, उसे इन्टेन्सिव देखभाल यूनिट में दो दिन से अधिक के लिए रखा गया था या उसे 48 घंटे या अधिक के लिए ऑक्सीजन देने की आवश्यकता हुई थी ?	☐	☐
क्या जन्म से ही आपके शिशु को कोई शारीरिक समस्या थी ?	☐	☐
क्या आपके परिवार में कुल्हे का विकासात्मक डिसप्लेसिया होने का या पैर की तरफ़ से जन्म का इतिहास है ?	☐	☐

यदि आपने किसी भी प्रश्न का उत्तर हाँ में दिया है तो कृपया अपने डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स को बताएँ।

विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

रिकॉर्ड

प्रगति के बारे में नोट्स

आयु के अनुसार बताई गईं स्वास्थ्य जाँचों के अलावा जब भी किसी भी कारण से किसी स्वास्थ्य व्यवसायी ने आपके बच्चे की जाँच की हो तो आप व आपके स्वास्थ्य व्यवसायी इस भाग में टिप्पणियाँ लिख सकते हैं।

तिथि	आयु	कारण / क्या कार्य किया गया

विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

तिथि	आयु	कारण / क्या कार्य किया गया

तिथि	आयु	कारण / क्या कार्य किया गया

तिथि	आयु	कारण / क्या कार्य किया गया

तिथि	आयु	कारण / क्या कार्य किया गया

तिथि	आयु	कारण / क्या कार्य किया गया

तिथि	आयु	कारण / क्या कार्य किया गया

तिथि	आयु	कारण / क्या कार्य किया गया

विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

तिथि	आयु	कारण / क्या कार्य किया गया

तिथि	आयु	कारण / क्या कार्य किया गया

विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

तिथि	आयु	कारण / क्या कार्य किया गया

मेरा निजी स्वास्थ्य रिकॉर्ड

तिथि	आयु	कारण / क्या कार्य किया गया

बीमारियों व चोटों का रिकॉर्ड

आप व आपके स्वास्थ्य व्यवसायी को आपके बच्चे को हुई किसी भी विशेष बीमारी, चोट, ऑपरेशन, ऐलर्जी, संक्रामक बीमारी या अन्य गम्भीर स्वास्थ्य समस्या के बारे में लिखना चाहिए। जब भी अस्पताल गए हों, वह सब यहाँ लिखें, इसमें ऐमरजेन्सी में जाना भी शामिल है।

तिथि	समस्या	किसने लिखा है

विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

तिथि	समस्या	किसने लिखा है

विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

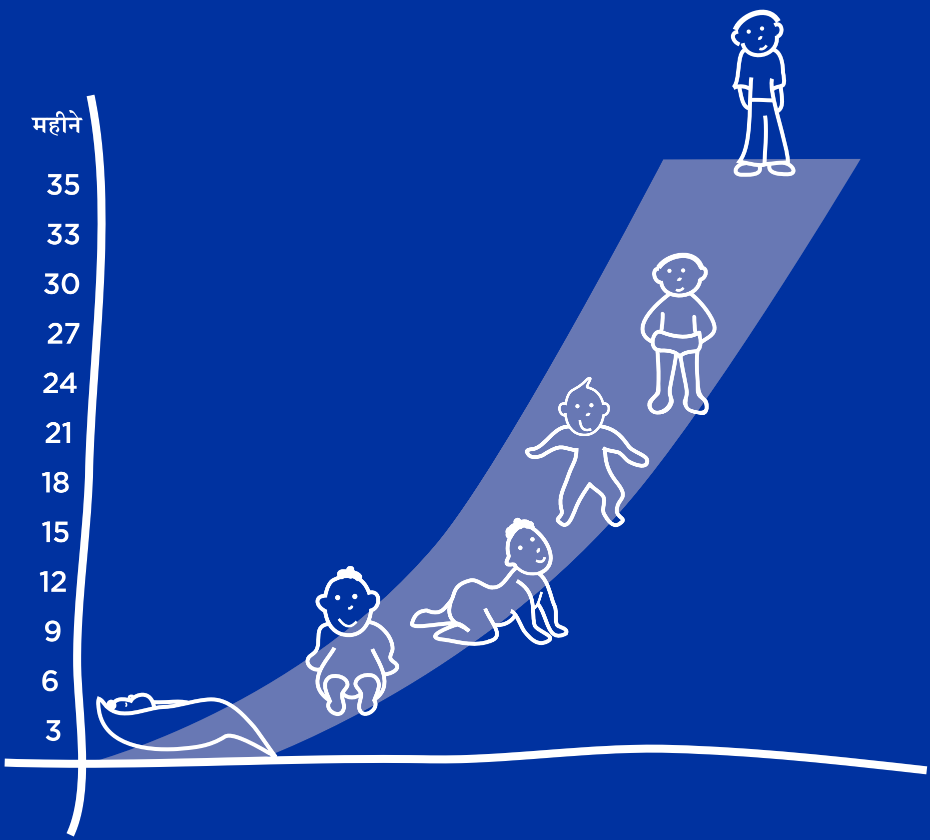
तिथि	समस्या	किसने लिखा है

मेरा निजी स्वास्थ्य रिकॉर्ड

तिथि	समस्या	किसने लिखा है

विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

बढ़ने के चार्ट



आपके बच्चे के बढ़ने को नापना व निगरानी करना

आपके बच्चे की लम्बाई, वज़न व सिर का दायरे को नापने से आपको पता चलता है कि आपका बच्चा किस प्रकार बड़ा हो रहा है। आपके डॉक्टर या नर्स को हर बार आपके बच्चे की स्वास्थ्य जाँच करने के बाद इस भाग में उसके नाप बढ़ने के चार्ट में लिखने चाहिए।

हर बच्चा विभिन्न दर से बढ़ता व विकसित होता है। हालाँकि, केवल एक बार नाप लेने से मदद मिलती है पर आपके बच्चे के बढ़ने का मूल्याँकन करने के लिए लम्बे समय में कई बार किए गए नाप महत्वपूर्ण हैं जिससे कि बढ़ने की प्रवृत्तियों को देख सकें।

यदि आपको इस विषय पर अधिक जानकारी चाहिए कि बढ़ने के चार्ट को कैसे पढ़ना चाहिए, कृपया **www.who.int/childgrowth/en/** व **www.cdc.gov/growthcharts/** पर देखें।

कोई दो बच्चे एक समान नहीं होते पर बच्चों के वज़न के बारे में कुछ आधारभूत गाईडलाईइन हैं। शरीरिक परिमाण सूचकांक [Body mass index (BMI)] का उपयोग किया जाता है यह जानने के लिए कि व्यक्ति स्वस्थ वज़न का है, स्वस्थ वज़न से कम है या स्वस्थ वज़न से अधिक है। बच्चों का दो वर्ष से वज़न का मूल्याँकन करने के लिए National Health and Medical Research Council (राष्ट्रीय स्वास्थ्य व चिकित्सा शोध परिषद) द्वारा आयु-के-लिए-BMI चार्ट की सिफ़ारिश की जाती है। ये चार्ट इस तथ्य को पहचानते हैं कि बच्चों के शरीर बढ़ते व विकसित होते हैं। आप BMI कैलक्यूलेटर ऑनलाइन यहाँ पा सकते हैं: **https://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-ahealthy-weight.aspx**

बच्चों के बढ़ते व विकसित होते शरीर के लिए महत्वपूर्ण है कि उनका स्वस्थ वज़न बना रहे। स्वस्थ वज़न को आमतौर पर बना कर रखने के लिए आपका बच्चा जो उर्जा लेता है (आहार व पेय पदार्थों द्वारा) व जितनी उर्जा का उपयोग करता है (बढ़ने के लिए व शारीरिक गतिविधियों द्वारा) उसमें संतुलन होना चाहिए।

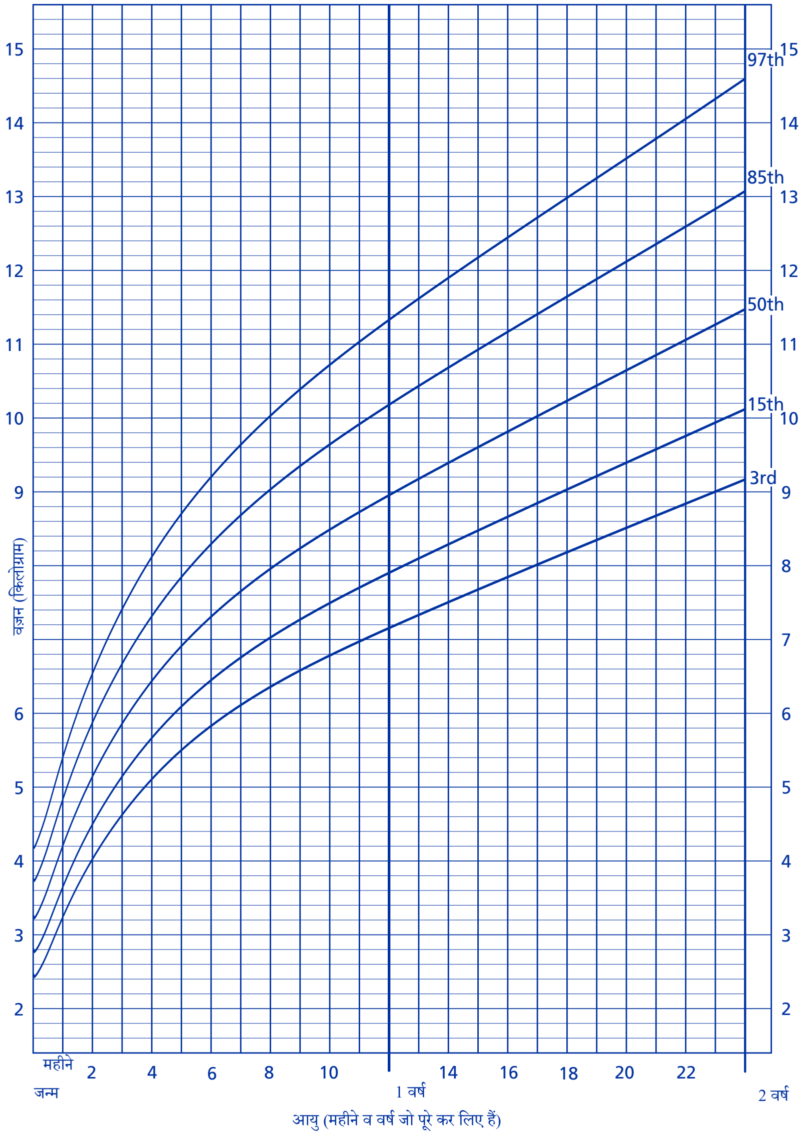
जीवन के आरम्भ में ही स्वस्थ भोजन व व्यायाम करने की आदतें डालने से स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं जैसे कि मोटापा, टाईप 2 की डाईबीटीज़, कुछ प्रकार के कैन्सर व उच्च रक्त चाप से बचा जा सकता है।

यदि आपको अपने बच्चे की भोजन करने की आदतों या उसके वज़न के बारे में चिन्ता है तो अपने स्थानीय शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स या अपने डॉक्टर से बात करें।

अपने बच्चे के बढ़ने व विकास में आप कैसे सहायता कर सकते हैं इस विषय पर अधिक जानकारी के लिए वेबसाइटों व ऑनलाइन साधनों के लिए पृष्ठ 18 पर देखें।

विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

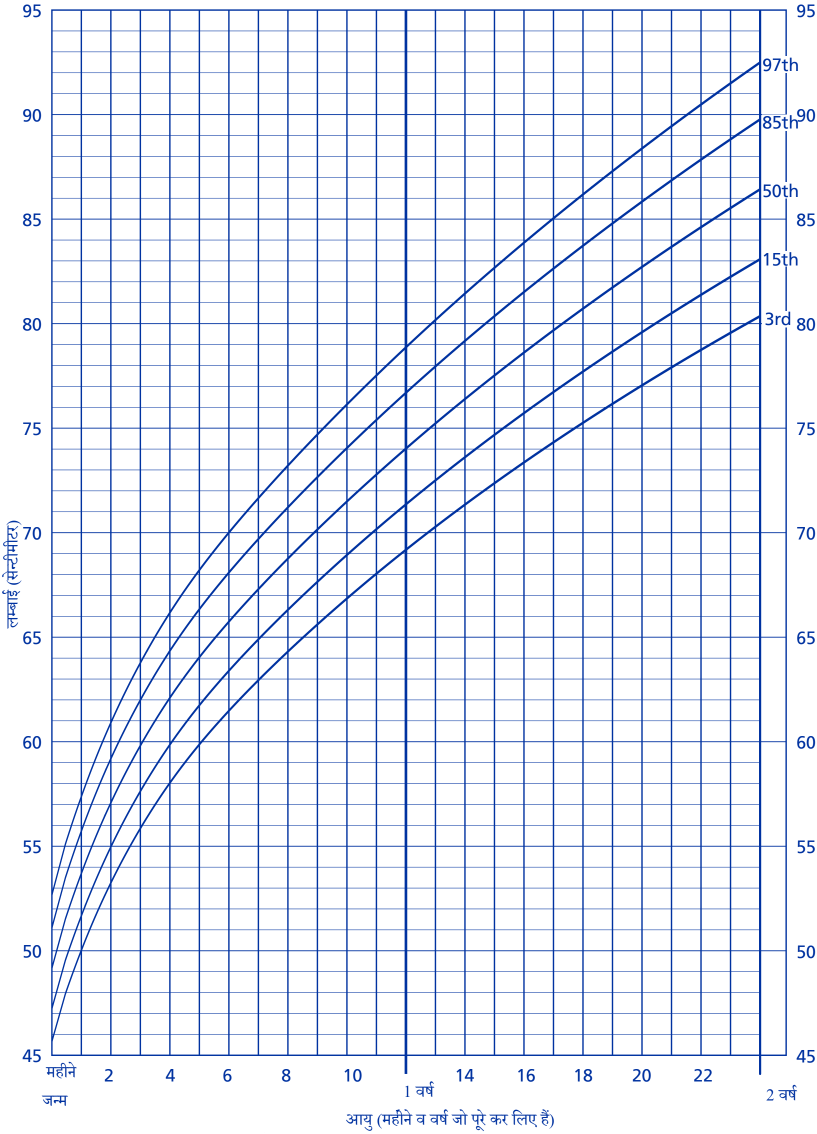
आयु के प्रतिशतक-के-अनुसार- वज़न
लड़कियाँ जन्म से 2 वर्ष



स्रोतः World Health Organisation Child Growth Standards **www.who.int/childgrowth/en**

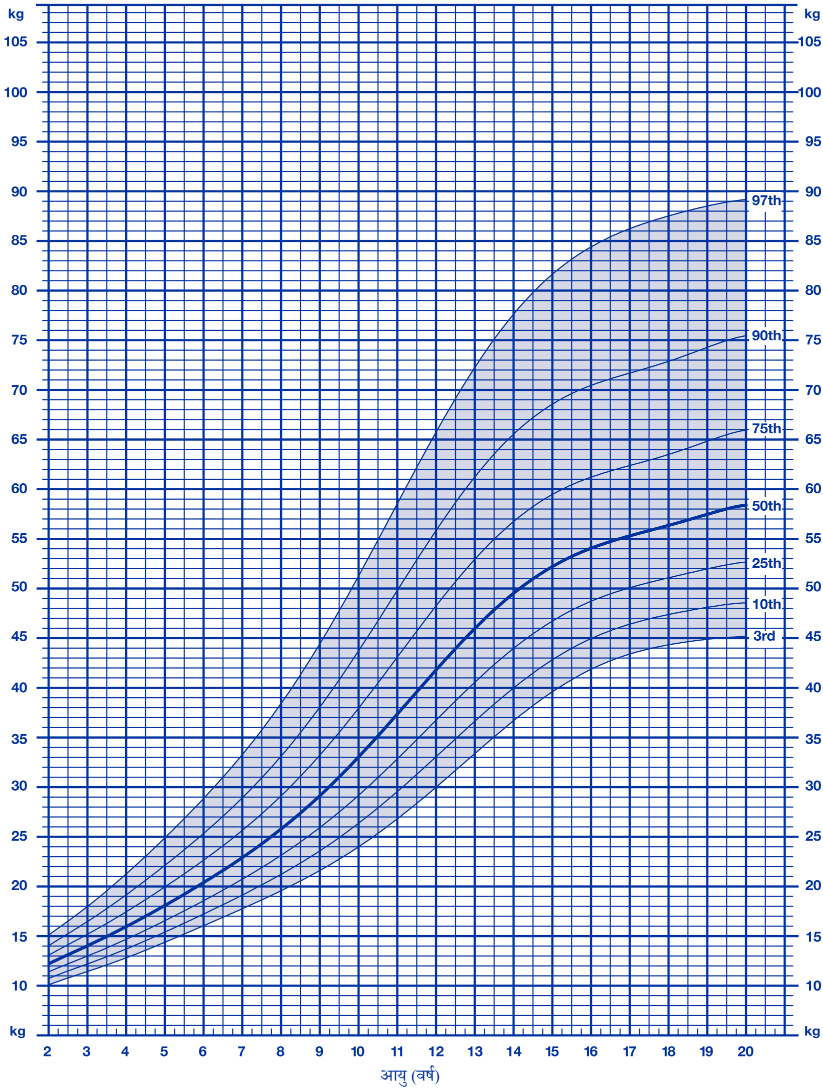
विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

आयु के प्रतिशतक के-अनुसार-लम्बाई
लड़कियाँ जन्म से 2 वर्ष



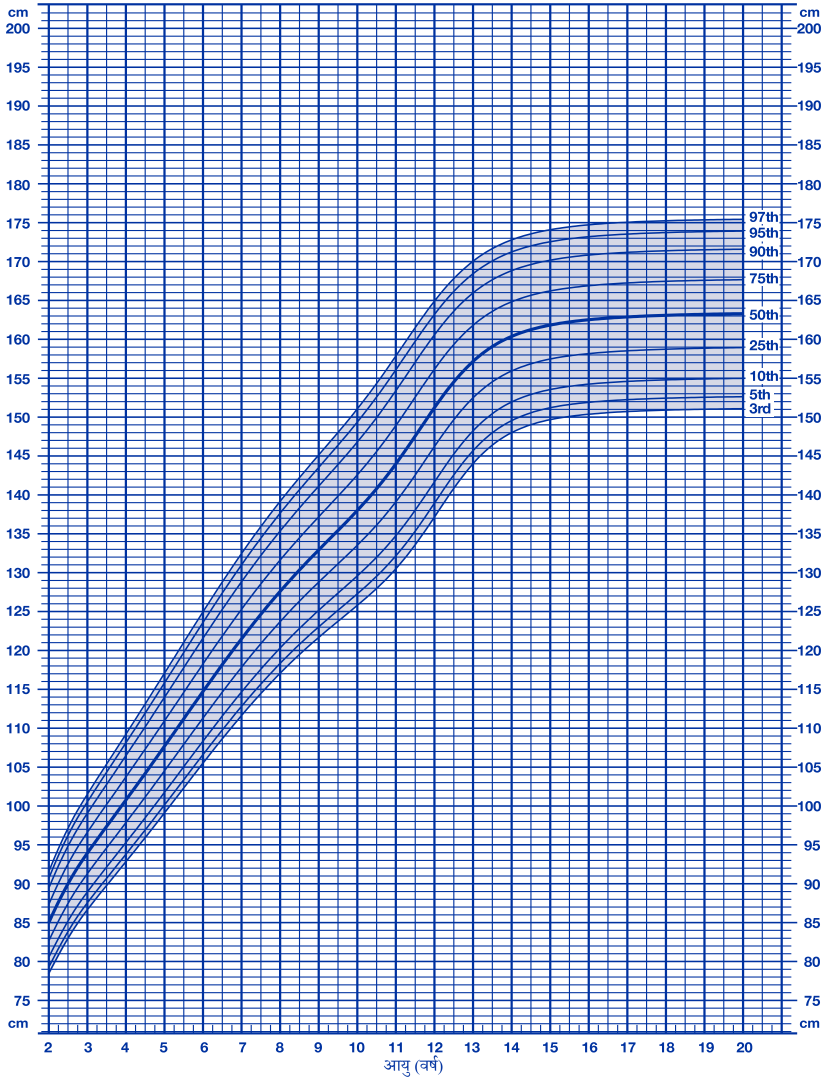
स्रोत: World Health Organisation Child Growth Standards **www.who.int/childgrowth/en**

आयु-के- प्रतिशतक के अनुसार-वज़न
लड़कियाँ 2 वर्ष से 20 वर्ष



CDC बढ़त दिखाने के चार्ट – अममेरीका 30 मई 2000 में प्रकाशित
स्रोतः Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

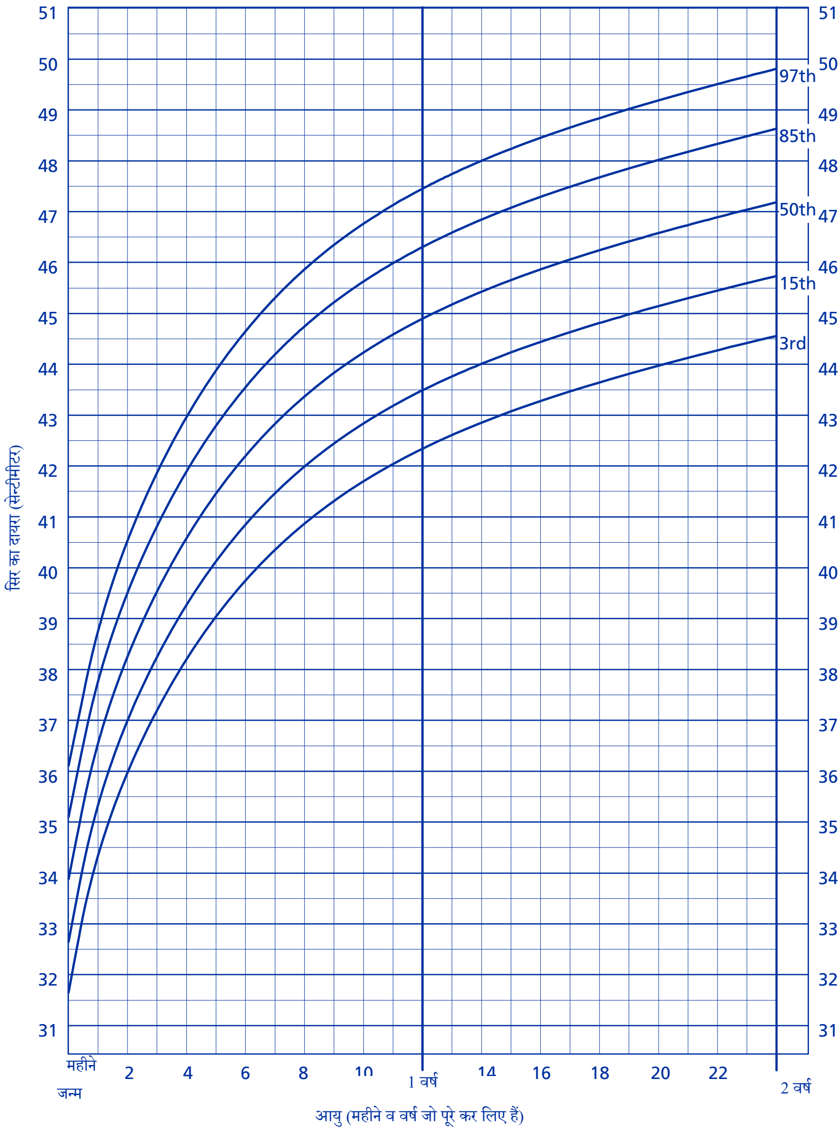
आयु के प्रतिशतक के अनुसार-डील-डौल ऊँचाई के लड़कियाँ 2 वर्ष से 20 वर्ष



CDC बढ़त दिखाने के चार्ट – अममेरीका 30 मई 2000 में प्रकाशित

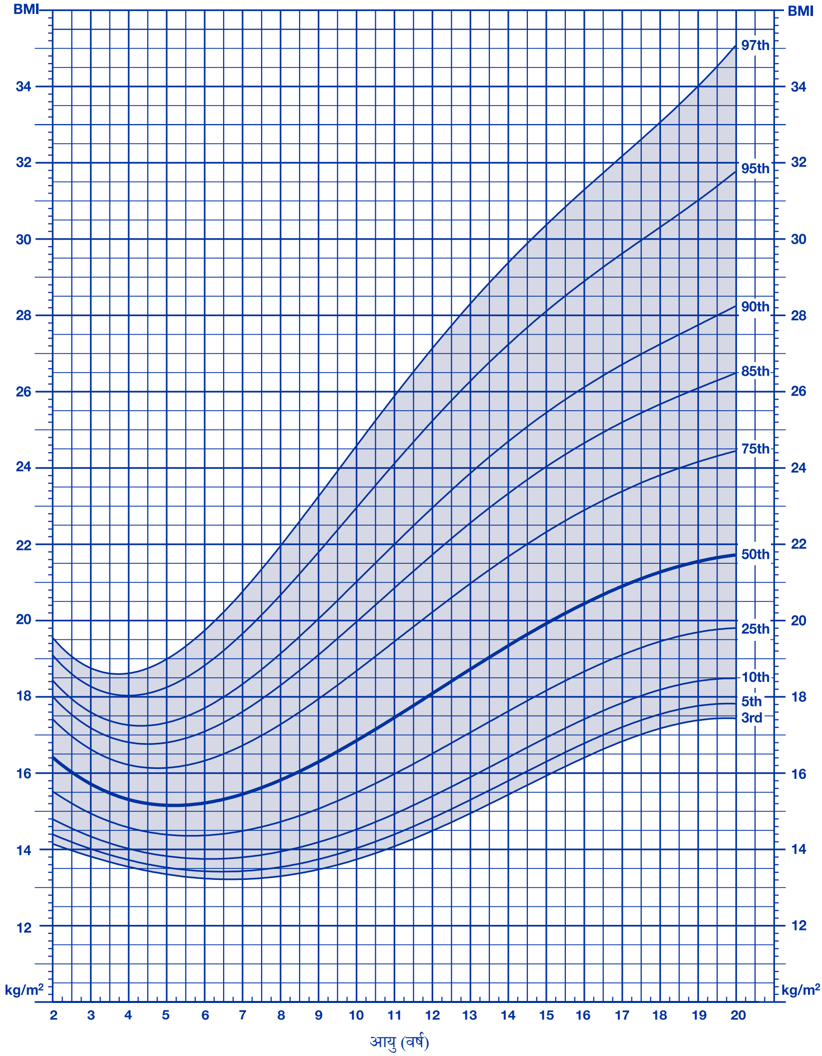
स्त्रोतः Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

आयु के प्रतिशतक-के-अनुसार-सिर का दायरा
लड़कियाँ जन्म से 2 वर्ष



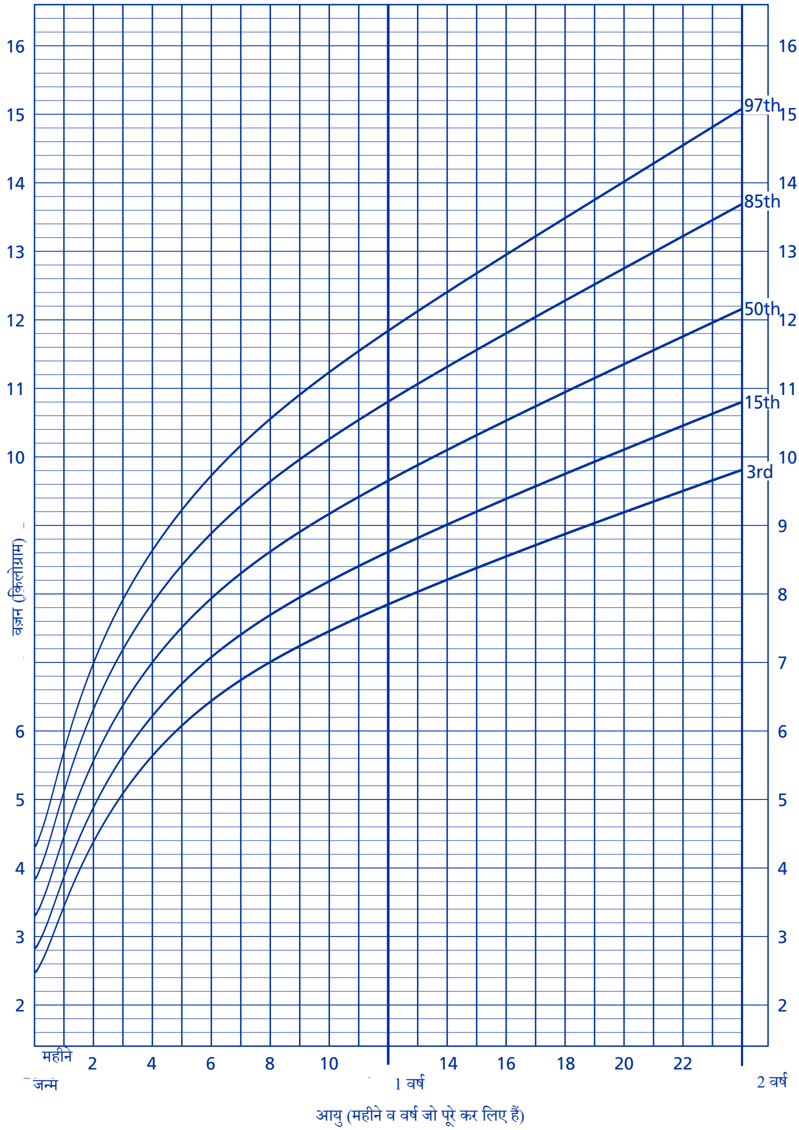
स्रोतः World Health Organisation Child Growth Standards **www.who.int/childgrowth/en**

आयु के प्रतिशतक-के-अनुसार -शरीर परिमाण सूचकांक
लड़कियाँ 2 वर्ष से 20 वर्ष

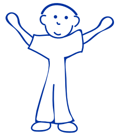


CDC बढ़त दिखाने के चार्ट – अममेरीका 30 मई 2000 में प्रकाशित
स्रोतः Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

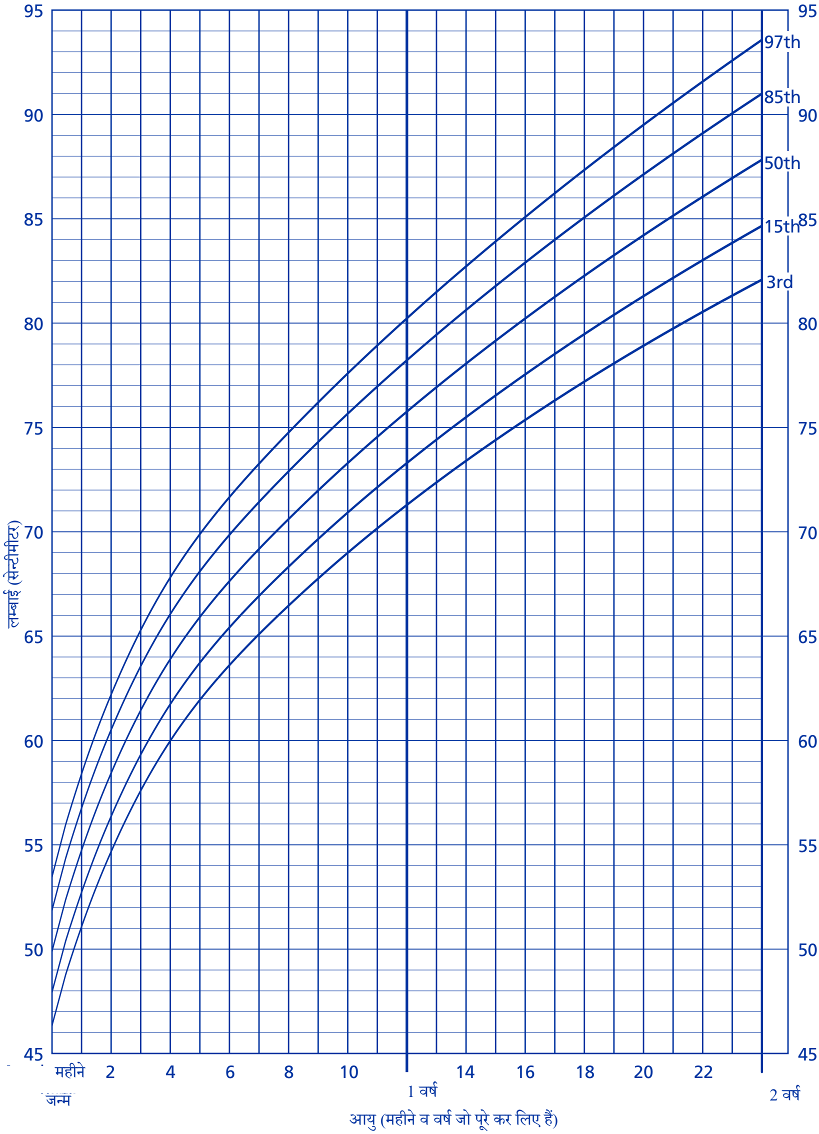
आयु के प्रतिशतक के अनुसार-वज़न
लड़के जन्म से 2 वर्ष



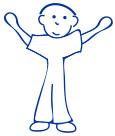
स्रोत: World Health Organisation Child Growth Standards **www.who.int/childgrowth/en**



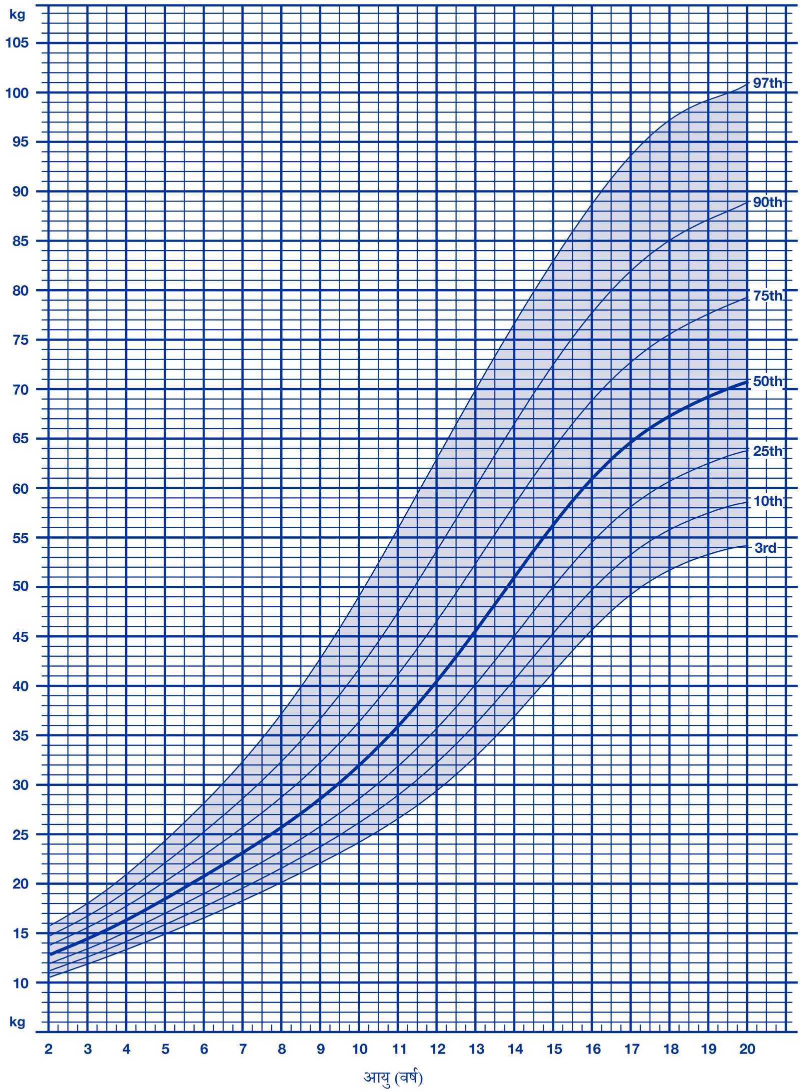
आयु-के- प्रतिशतक के अनुसार-लम्बाई
लड़के जन्म से 2 वर्ष



स्रोतः World Health Organisation Child Growth Standards **www.who.int/childgrowth/en**



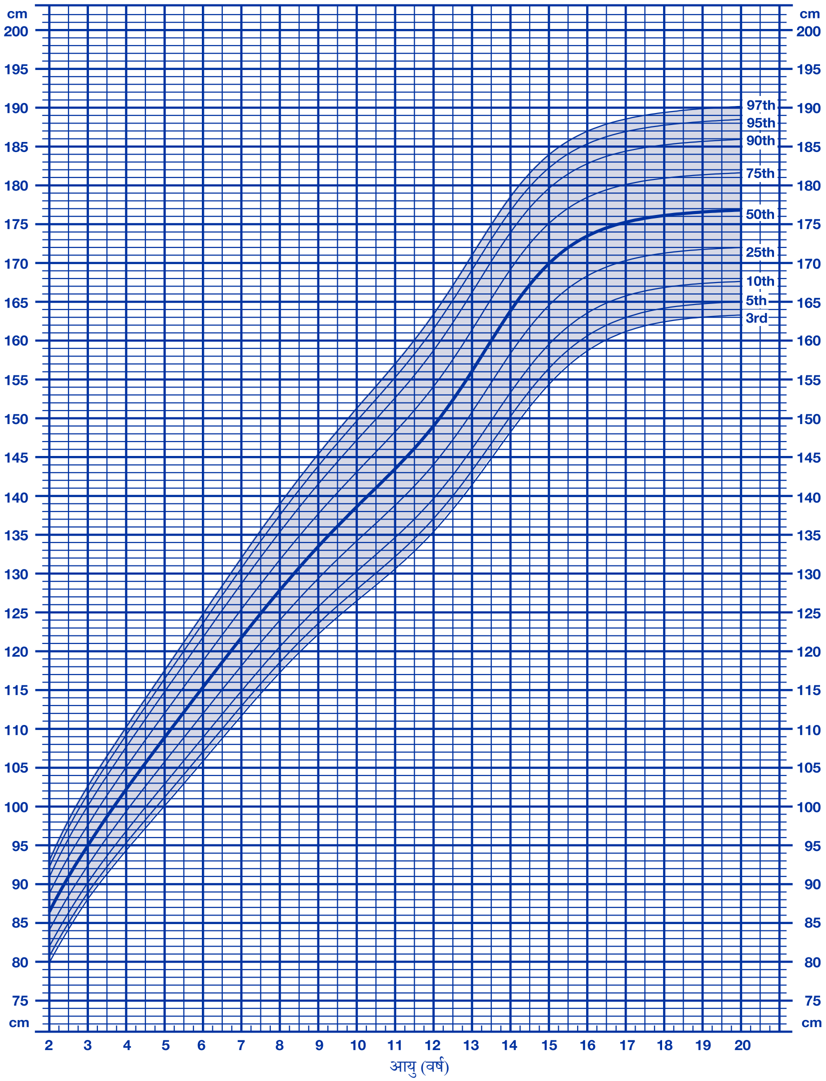
आयु के प्रतिशतक के अनुसार-वज़न
लड़के 2 वर्ष से 20 वर्ष तक



CDC बढ़त दिखाने के चार्ट – अममेरीका 30 मई 2000 में प्रकाशित

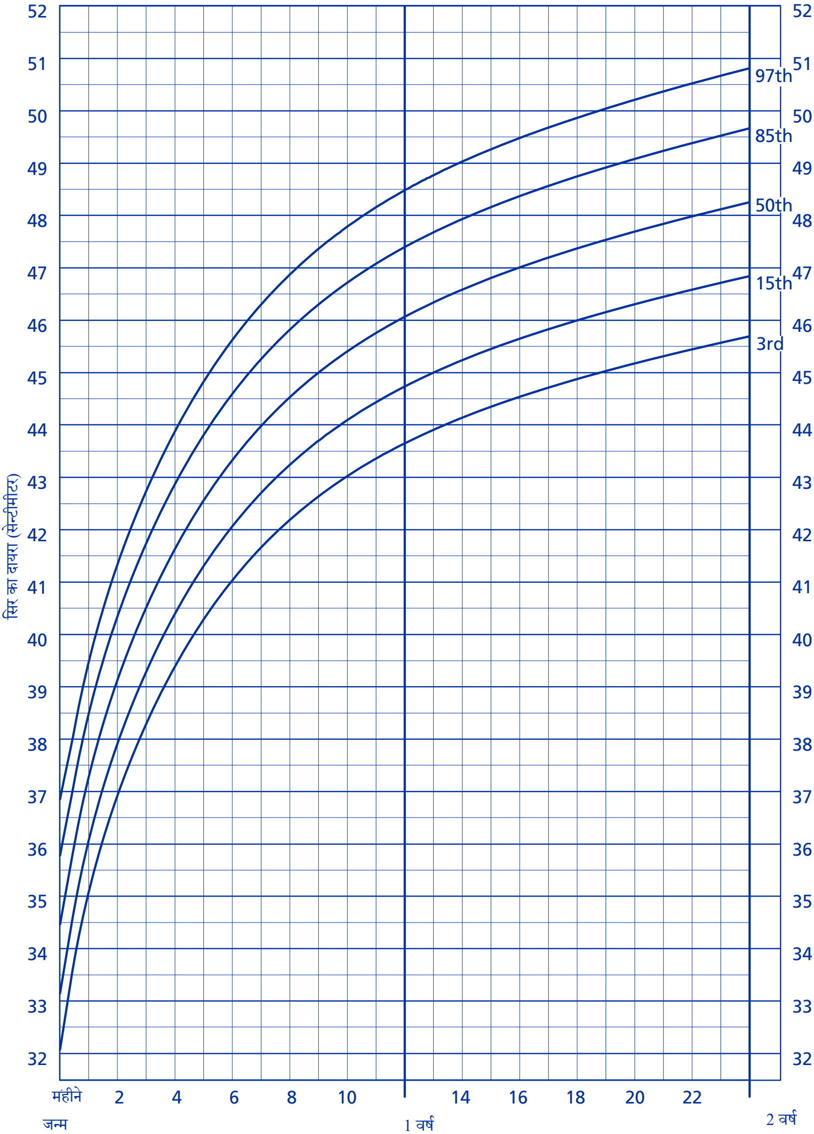
स्रोत: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

आयु के प्रतिशतक के अनुसार-डील-डौल ऊँचाई के लड़के 2 वर्ष से 20 वर्ष तक

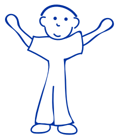


CDC बढ़त दिखाने के चार्ट – अममेरीका 30 मई 2000 में प्रकाशित
स्रोत: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

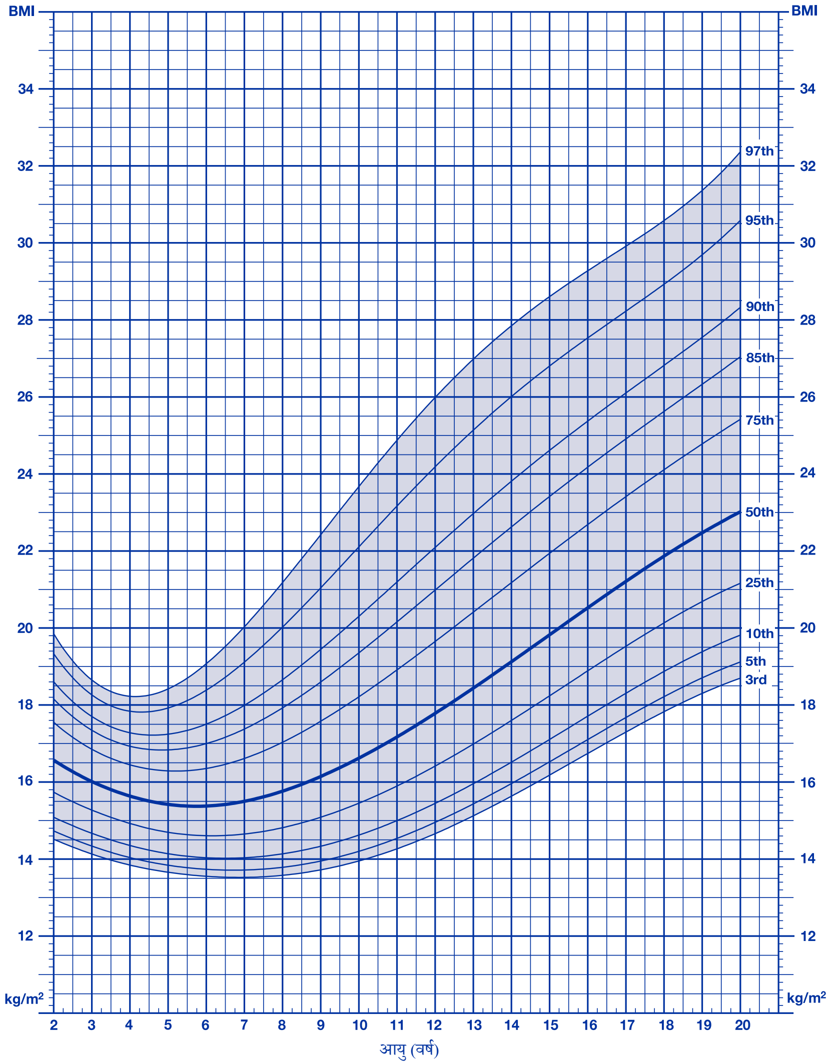
आयु के प्रतिशतक-के-अनुसार-सिर का दायरा
लड़के जन्म से 2 वर्ष



स्रोत: World Health Organisation Child Growth Standards **www.who.int/childgrowth/en**



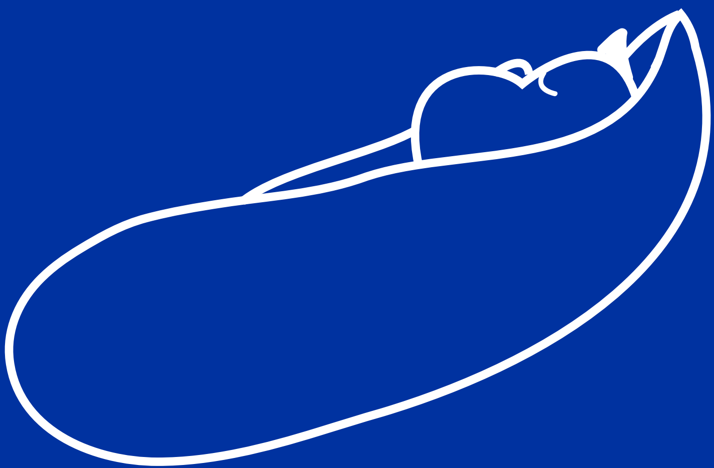
आयु के प्रतिशतक- के -अनुसार -शरीर परिमाण सूचकांक
लड़के 2 वर्ष से 20 वर्ष तक



CDC बढ़त दिखाने के चार्ट – अममेरीका 30 मई 2000 में प्रकाशित
स्रोतः Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

जन्म का विवरण व नवजात की जाँच



विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

रोगी का लेबल यहाँ चिपकाएँ

SMR010005

जन्म का विवरण

इस भाग को स्वास्थ्य व्यवसायी द्वारा पूरा किया जाना चाहिए।

बच्चे का नाम

जन्म-सुविधा (birth facility) का नाम

जन्म की तिथि / / जन्म का समय लिंग पुरुष/ महिला

माँ संबंधी जानकारी

माँ का नाम

गर्भावस्था में कठिनाइयाँ

रक्त समूह ऐन्टी डी दिया गया हाँ / नहीं

प्रसव अपने आप हुआ / प्रेरित करके शुरू किया गया - कारण

प्रसव में परेशानियाँ

जन्म किस तरह से हुआ ☐ सामान्य ☐ पैर पहले निकले ☐ फ़ॉर्सेप्स का उपयोग ☐ सिज़ेरियन
☐ वैक्यूम की सहायता से बाहर निकालना अन्य

नवजात शिशु संबंधी जानकारी

गर्भकाल का अंदाज़ ऐपगार (नवजात को दिया गया टेस्ट) 1 मिनिट 5 मिनिट

जन्म के समय देखी गईं असमान्यताएँ

समस्याएँ जिनका उपचार किया गया

जन्म का वज़न (किलोग्राम) जन्म पर लम्बाई (सेन्टीमीटर) जन्म पर सिर का दायरा (सेन्टीमीटर)

☐ नवजात का सुनने का टेस्ट (SWISH) पूरा किया गया (इस भाग में SWISH देखें)

☐ नवजात शिशु का ब्लडस्पॉट स्क्रीन टेस्ट तिथि / /
अन्य (बताएँ) तिथि / /

☐ विटामिन 'के' दिया गया ☐ इन्जेकशन ☐ मुँह के द्वारा पहली ख़ुराक / / दूसरी ख़ुराक / /
तीसरी ख़ुराक / /

☐ हेपीटाईटस बी का टीका दिया गया तिथि जब दिया गया / /
☐ हेपीटाईटस बी इम्यूनोग्लोबिन दिया गया तिथि जब दिया गया / /

छुट्टी मिलने संबंधी जानकारी

प्रसव के बाद की समस्याएँ

छुट्टी मिलने पर बच्चे को दूध पिलाना स्तनपान / बोतल

दूध पिलाने में कठिनाईयाँ

छुट्टी मिलने की तिथि / / छुट्टी मिलने के समय पर वज़न (किलोग्राम) सिर का दायरा (सेन्टीमीटर)

हस्ताक्षर

पद

मूल प्रति (सफ़ेद) PHR **दूसरी प्रति** (पीली) ECHC **तीसरी प्रति** (हरी) अस्पताल

विषय सूची के पृष्ठ पर
जाने के लिए

रोगी का लेबल यहाँ चिपकाएँ

SMR010005

नवजात की जाँच

बच्चे को अस्पताल से छुट्टी मिलने से पहले, इस भाग को माता-पिता के सामने किसी स्वास्थ्य व्यवसायी द्वारा भरा जाना चाहिए।

जन्म की तिथि / / बच्चे की आयु लिंग पुरुष/ महिला

बच्चे का नाम

जाँच	सामान्य	टिप्पणी
सिर व तालू		
आँखें (आम जाँच जिसमें आँख की लाल रिफ़लेक्स जाँच भी शामिल है)		
कान		
मुँह व तालू		
दिल व रक्त वाहिनियों संबंधी		
जाँघ की नब्ज़ दाईं तरफ़ / बाईं तरफ़		
साँस लेने की दर		
पेट व नाभी		
मलद्वार		
जननांग		
वीर्यकोष पूरी तरह नीचे की तरफ़ सीधा / उल्टा		
माँसपेशियाँ व हड्डियाँ		
कूल्हे		
त्वचा		
अनैच्छिक क्रिया		
क्या माँ को अपने शिशु के बारे में कोई चिन्ता है?	हाँ / नहीं उत्तर पर घेरा बनाएँ	

जाँचकर्ता (बड़े अक्षरों में नाम लिखें)

पद

हस्ताक्षर तिथि / /

मूल प्रति (सफ़ेद) PHR **दूसरी प्रति** (पीली) ECHC **तीसरी प्रति** (हरी) अस्पताल

माता-पिता के लिए सुनने संबंधी प्रश्न

नीचे दिए गए प्रश्नों में कृपया हाँ या नहीं पर घेरा बनाएँ, जिससे कि आपका स्वास्थ्य व्यवसायी बाद में उचित रूप से इसकी जाँच कर सके।

मैंने पृष्ठ 21पर दिए गए स्वास्थ्य संबंधी ख़तरों के कारणों के प्रश्नों को पूरा कर दिया है	**नहीं | हाँ**
मेरे बच्चे को जन्म के समय साँस लेने में गम्भीर समस्याएँ हुई थीं	**हाँ | नहीं**
मेरे बच्चे को मेनिनजाइटिस था	**हाँ | नहीं**
मेरे बच्चे को पीलिया था, जिसके लिए रक्त बदला गया था	**हाँ | नहीं**
मेरे बच्चे को जन्म के बाद इन्टेन्सिव देखभाल में 5 दिन से अधिक समय के लिए रखा गया था	**हाँ | नहीं**
मैंने अपने बच्चे के सिर या गर्दन में कुछ अजीब सा देखा है, जैसे कि चेहरे की बनावट अजीब है, या त्वचा पर मस्से हैं	**हाँ | नहीं**
मेरे बच्चे को डाऊन सिंड्रोम (Trisomy 21) है या कोई अन्य बीमारी जो सुनने में क्षति से संबंधित है	**हाँ | नहीं**

यदि आपने पहली पंक्ति में किसी भी उत्तर पर घेरा बनाया है तो कृपया अपने डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स को बताएँ।

परिणाम	**सामान्य**	**समीक्षा**	**रेफ़र किया गया**
	☐	☐	☐

पूरे राज्य में शिशुओं की जाँच – सुनना

SWIS-H
STATEWIDE INFANT
SCREENING - HEARING

नाम

जन्म की तिथि

स्थानीय स्वास्थ्य क्षेत्र

स्क्रीनिंग कहाँ हुई थी | स्क्रीनिंग की तिथि

स्क्रीनिंग किसने की (नाम बड़े शब्दों में लिखें) | हस्ताक्षर

परिणाम (कृपया घेरा लगाएँ) **दाँया ठीक** था/ रेफ़र किया गया **बाँया ठीक** था/ रेफ़र किया गया

सीधा श्रवण विशेषज्ञ के पास भेजा गया ☐ हाँ कारणः

स्क्रीनिंग दुबारा करवाना ☐ **ज़रूरत थी** ☐ **ज़रूरत नहीं थी**

स्क्रीनिंग कहाँ हुई थी | स्क्रीनिंग की तिथि

स्क्रीनिंग किसने की (नाम बड़े शब्दों में लिखें) | हस्ताक्षर

परिणाम (कृपया घेरा लगाएँ) **दाँया ठीक** था/ रेफ़र किया गया **बाँया ठीक** था/ रेफ़र किया गया

श्रवण विशेषज्ञ के पास भेजा गया ☐ हाँ ☐ नहीं

SWISH का लक्ष्य है उन शिशुओं की पहचान करना जिनमें छोटी आयु में ही सुनने की शक्ति में बहुत अधिक कमी होती है। सुनने के लिए स्क्रीनिंग करवाने की रूपरेखा माता पिता के लिए जानकारी ब्रोशर 'मेरे बच्चे की सुनने के लिए स्क्रीनिंग क्यों करवानी चाहिए?' (*Why does my baby need a hearing screen?*) में दी गई है। यह हो सकता है कि स्क्रीनिंग करवाने से कोई भी वर्तमान समस्या का न पता चले व/या कि आपके बच्चे को सुनने की समस्या बाद में कभी हो सकती है, चाहे इस स्क्रीनिंग का परिणाम सामान्य हो। कृपया अपने बच्चे के विकास की महत्वपूर्ण बातों की जाँच करते रहें। किसी भी आयु पर आपको अपने बच्चे के सुनने के बारे में चिन्ता हो तो अपने स्वास्थ्य व्यावसायिक से सलाह लें। **(http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/child/pages/hearing-services.aspx)**

सुनने में ख़तरे के कारण को पहचाना गया ☐ हाँ

यदि हाँ पर सही का निशान लगाया है तो कृपया 10 - 12 महीने की आयु पर उचित सुनने संबंधी टेस्ट का प्रबंध करने के लिए अपने स्वास्थ्य व्यवसायिक से बात करें (सही किया गया)।

समन्वयकर्ता का फ़ोनः

विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

1 – 4 सप्ताह पर की जाने वाली जाँच

सुरक्षित रूप से सोना

याद रखें कि आपके शिशु के रात व दिन दोनों बार सोने के लिए सबसे सुरक्षित स्थान है उनकी अपनी सुरक्षित सोने की जगह।

शिशु को सुरक्षित रूप से सुलाने व बचपन में अचानक ही अनपेक्षित मौत होने के ख़तरे को कम करने के छः तरीके:

- शिशु को पीठ पर सुलाएँ।
- सिर व चेहरे को ढकें नहीं।
- शिशु को जन्म से पहले व बाद में धुएँ से बचा कर रखें।
- रात व दिन में सुरक्षित रूप से सोने का वातावरण।
- शिशु को सुरक्षित पालने (cot) में माता-पिता के कमरे में सुलाएँ।
- शिशु को स्तनपान कराएँ ।

शिशु को सुरक्षित रूप से सुलाने के बारे में अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 12 पर जाएँ।

मेरी आयु 2 सप्ताह हो गई है

कुछ चीज़ें जो हो सकता है मैं कर पाऊँ

- ऊँची आवाज़ों से डर जाना
- लोगों के चेहरों को देखना
- जब आप अपनी उंगली मेरे हाथ में रखें तो उसे पकड़ना

मेरे साथ समय बिताने के लिए कुछ विचार

- जब मैं जग रहा / रही हूँ तो मुझसे बात करें
- मेरी आवाज़ों व हावभावों का उत्तर मेरी नकल करके दें
- मुझे गले से लगाएँ

यदि मैं निम्नलिखित करता /करती हूँ तो कृपया मेरी शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स या डॉक्टर से बात करें

- ऊँची आवाज़ों के होने पर भी प्रतिक्रिया नहीं करता/करती हूँ
- ठीक से दूध नहीं पीता/पीती हूँ

मेरे साथ समय बिताने के बारे में अधिक विचारों के लिए देखें *Love, talk, sing, read, play (प्यार करें, बात करें, गाएँ, पढ़ें, खेलें)* साधन: **www.lovetalksingreadplay.com.au**

इस ऐप का एक संस्करण अबोरिज़िनी परिवारों के लिए है, अधिक जानकारी के लिए देखें:
http://www.deadlytots.com.au/Page/deadlytotsapp

---

1 से 4 सप्ताह पर आना

आपकी शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स से पहली मुलाक़ात आमतौर पर परिवार के घर पर होती है। यह अच्छा समय होता है कि माता-पिता व नर्स एक दूसरे को जान जाएँ व कोई परेशानी हो तो बात कर लें।

बात-चीत के विषयों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

स्वास्थ्य व सुरक्षा

- बच्चे को दूध पिलाना
- शिशु को सुरक्षित रूप से सुलाने व बचपन में अचानक ही अनपेक्षित मौत होना (SUDI)
- बीमारी से रक्षा के टीके लगवाना
- सुरक्षा
- बड़ा होना

विकास

- रोना
- अपने बच्चे को शान्त करना
- अपने बच्चे से बात करना – एक दूसरे को संदेश देना, भाषा व खेलना

परिवार

- 'निजी स्वास्थ्य रिकॉर्ड' का उपयोग करना
- शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स, जी पी व अन्य स्वास्थ्य व्यवसायिओं की भूमिका
- माता-पिता का भावनात्मक स्वास्थ्य
- माँ का आम स्वास्थ्य – भोजन, आराम, स्तनों की देखभाल, व्यायाम, मुँह संबंधी स्वास्थ्य
- माता-पिता के समूह व सहायता नेटवर्क
- सिगरेट पीना
- काम करना / शिशु देखभाल

क्या अभी भी धूम्रपान करते हैं?

धूम्रपान करने से आपके शिशु का Sudden Infant Death Syndrome का ख़तरा बढ़ जाता है (शिशु की अचानक मौत हो जाने का लक्षण – सिड्स)। धूम्रपान छोड़ने की फ़ोनलाइन **13 QUIT** को फ़ोन करें (13 7848) या **www.icanquit.com.au** पर जाएँ।

माता-पिता/ देखभालकर्ताओं के लिए प्रश्न

इन प्रश्नों के उत्तर अपनी नर्स या डॉक्टर से 1 से 4 सप्ताह पर स्वास्थ्य जाँच के लिए जाने से पहले दें।

क्या आपने पृष्ठ 21 पर दिए गए स्वास्थ्य ख़तरे के कारणों के प्रश्नों को पूरा किया है?	**नहीं | हाँ**
मैं अपने बच्चे के सुनने के बारे में चिन्तित हूँ	**हाँ | नहीं**
अन्य लोगों ने बताया है कि उनको मेरे बच्चे के सुनने के बारे में चिन्ता है	**हाँ | नहीं**
मुझे अपने बच्चे की दृष्टि के बारे में चिन्ता है	**हाँ | नहीं**
मेरा बच्चा घर/कार में सिगरेट के धुएँ से प्रभावित होता है	**हाँ | नहीं**
मैं अपने बच्चे को सोने के लिए उसकी पीठ पर लिटाती हूँ	**नहीं | हाँ**

यदि आपने पहली पंक्ति में किसी भी उत्तर पर घेरा बनाया है तो कृपया अपने डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स को बताएँ।

स्वास्थ्य व्यवसायी पूरा करे:	सामान्य	समीक्षा	रेफ़र किया गया
	☐	☐	☐

दूध पिलाना

	हाँ	नहीं
कल इसी समय के बाद से क्या आपके शिशु ने स्तनपान किया है?	☐	☐
कल इसी समय के बाद से क्या आपके शिशु को निम्नलिखित में से कुछ मिला है?		
अ) विटामीन या खनिज पदार्थों की पूरक दवा या कोई दवा (यदि आवश्यकता हो तो)?	☐	☐
आ) सादा पानी या मीठा/ स्वादिष्ट पानी या फलों का रस या चाय/ किन्हीं चीजों का अर्क	☐	☐
ब) डब्बे का दूध या कोई अन्य दूध (जैसे कि गाय का दूध, सोया बीन का दूध, भाप से बनाया हुआ दूध, गाढ़ा दूध आदि)	☐	☐
क) ठोस भोजन या थोड़ा पतला किया हुआ भोजन	☐	☐

वर्तमान सलाह यह है कि शिशुओं को माँ का दूध केवल 6 महीने की आयु तक मिलना चाहिए (विटामिन, खनिज पदार्थों के लिए पूरक पदार्थ या दवाईयाँ दी जा सकती हैं) व 12 महीने की आयु या उसके बाद स्तनपान जारी रखा जाए (जबकि उपयुक्त अतिरिक्त खाद्य पदार्थ मिल रहे हों)।

NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012)।

1 से 4 सप्ताह पर शिशु स्वास्थ्य जाँच करवाना

शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स, जी पी या शिशु विशेषज्ञ द्वारा जाँच।

नाम

जन्म की तिथि / / लिंग पुरुष/ महिला

स्वास्थ्य मूल्याँकन		सामान्य	समीक्षा	रेफ़र किया गया
वज़न	किलोग्राम %	☐	☐	☐
लम्बाई	सेन्टीमीटर %	☐	☐	☐
सिर का दायरा	सेन्टीमीटर %	☐	☐	☐
शिशु के सिर पर झिल्लियों से ढके कोमल स्थान		☐	☐	☐
आँखें (देखना/कॉर्निया का रोशनी में प्रतिबिंब/सफ़ेद पुतली)		☐	☐	☐
हृदय व रक्तवाहिनियों संबंधी (केवल डॉक्टर)		☐	☐	☐
नाभी		☐	☐	☐
जाँघ से नब्ज़ देखना		☐	☐	☐
हड्डी का जोड़ से हटने के लिए कूल्हे की जाँच		☐	☐	☐
वीर्यकोष (टेस्टीज़) पूरी तरह नीचे की तरफ़ हैं सीधा / उलटा		☐	☐	☐
जननांग		☐	☐	☐
मल निकलने का क्षेत्र		☐	☐	☐
त्वचा		☐	☐	☐
किसी उत्प्रेरणा के प्रति स्वत: होने वाली प्रतिक्रिया		☐	☐	☐

मेरा निजी स्वास्थ्य रिकॉर्ड

स्वास्थ्य सुरक्षा के कारण	**हाँ**	**नहीं**	**चिन्ताएँ**	**कोई चिन्ता नहीं है**
क्या माता-पिता के प्रश्नों को पूरा किया गया है ?	☐	☐	☐	☐
आयु के अनुसार समय-सारिणी में दिए गए उचित टीके लगवाए गए ? (केवल हेपेटाईटिस बी)	☐	☐		
क्या कोई ख़तरे के कारण हैं ?				
सुनना	☐	☐		
दृष्टि	☐	☐		
कूल्हे	☐	☐		
मुँह के अन्दर का स्वास्थ्य	☐	☐		

परिणाम	**सामान्य**	**समीक्षा**	**रेफ़र किया गया**
	☐	☐	☐

क्या उचित स्वास्थ्य जानकारी संबंधी बात-चीत की गई ? **हाँ** ☐ **नहीं** ☐

टिप्पणी

क्या कदम लिया गया

डॉक्टर या नर्स का नाम

हस्ताक्षर

स्थान जाँच की तिथि / /

विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

6 – 8 सप्ताह पर जाँच करवाना

6 – 8 सप्ताह पर जाँच के लिए आना

बातचीत के विषयों में वे समस्याएँ शामिल हो सकती हैं जो इनसे उभर सकती हैं:

- मेरा विकास (*चिह्नों को सीखें। आरम्भ में क़दम उठाएँ।*)
- माता-पिता/ देखभालकर्ताओं के अतिरिक्त प्रश्न
- शिशु स्वास्थ्य जाँच

स्वास्थ्य व सुरक्षा

- अपने बच्चे को दूध पिलाना (इसमें स्तनपान शामिल है)
- बीमारी से रक्षा के लिए टीके लगवाना
- शिशु को सुरक्षित रूप से सुलाने व बचपन में अचानक ही अनपेक्षित मौत होना (SUDI)
- सूरज से समझदारी से बचाव करना
- बड़ा होना

विकास

- रोना
- अपने बच्चे को शान्त करना
- अपने बच्चे से बात करना – एक दूसरे को संदेश देना, भाषा व खेल

परिवार

- माता-पिताओं के समूह
- माँ का स्वास्थ्य (भोजन, आराम, परिवार नियोजन, व्यायाम)
- माता-पिता का भावनात्मक स्वास्थ्य
- सिगरेट पीना
- सकारात्मक रूप से बच्चे को पालना व अपने बच्चे से निकट के संबंध का विकास करना

क्या अभी भी धूम्रपान करते हैं?

धूम्रपान करने से आपके शिशु का Sudden Infant Death Syndrome का ख़तरा बढ़ जाता है (शिशु की अचानक मौत हो जाने का लक्षण – सिड्स)। धूम्रपान छोड़ने की फ़ोनलाइन **13 QUIT** को फ़ोन करें (13 7848) या **www.icanquit.com.au** पर जाएँ।

मैं 8 सप्ताह का हूँ

मेरा विकास – *चिन्हों को सीखें। आरम्भ में ही क़दम उठाएँ।*

(अधिकतम शिशु जो इस आयु पर करते हैं)

सामाजिक/भावनात्मक

☐ लोगों को देख कर मुस्कुराना आरम्भ करना
☐ अपने आप को थोड़ी देर के लिए शान्त करना (अपने हाथों को मुँह तक ला कर हाथों को चूसना)
☐ माता-पिता को देखने की कोशिश करना।

भाषा/संदेश देना

☐ कू कू करना, गर गर जैसी आवाज़ें निकालना
☐ आवाज़ आने वाली दिशा की ओर देखना

ज्ञान संबंधी (सीखना, सोचना, समस्या का समाधान करना)

☐ चेहरों पर ध्यान देना
☐ चीज़ों को आँखें घुमा कर देखना व दूर से लोगों को पहचानना
☐ यदि गतिविधि बदलती नहीं है तो ऊब जाना (रोना, चिड़चिड़ाना)

हिलना-डुलना/शारीरिक विकास

☐ सिर सीधा रख पाना व पेट पर लेटने के समय उठने की कोशिश करना
☐ बाज़ूओं व टांगों को आराम से हिलाता है

यदि आपका बच्चा निम्नलिखित नहीं करता है तो अपने बच्चे के डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स से बात करके आरम्भ में ही कुछ करें :

☐ ऊँची आवाज़ सुनने पर भी प्रतिक्रिया नहीं करता
☐ जब चीज़ें हिलती है तो उनको देखता नहीं है
☐ लोगों को देख कर मुस्कुराता नहीं है
☐ हाथों को मुँह तक नहीं लाता है
☐ पेट पर लेटने के समय उठने की कोशिश करते समय सिर सीधा नहीं रख पाता

मेरे साथ अधिक समय बिताने के लिए देखें: *प्यार करो, बातें करो, गाओ, पढ़ो, खेलो (Love, talk, sing, read, play)*
www.lovetalksingreadplay.com.au यह सामग्री साधन Resourcing Parents द्वारा प्रदान की गई है।

ऑस्ट्रेलियाई अंग्रेज़ी के लिए भाषा NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (**www.cdc.gov/ActEarly**; June 2017) द्वारा रूपान्तरित की गई।

माता-पिता / देखभाल-कर्ताओं के लिए अतिरिक्त प्रश्न

6–8 सप्ताह के स्वास्थ्य जाँच के लिए जाने से पहले इन प्रश्नों के उत्तर दें।

मैंने बच्चे के जन्म के बाद अपनी जाँच करवा ली है	**नहीं | हाँ**
बच्चे की भी जाँच की गई थी	**नहीं | हाँ**
मुझे अपने बच्चे के बारे में चिन्ता है	**हाँ | नहीं**
मैंने पृष्ठ 21 पर दिए गए स्वास्थ्य संबंधी ख़तरे के कारणों के प्रश्नों को पूरा किया है	**नहीं | हाँ**
मेरा बच्चा रोशनी की तरफ़ देखता है	**नहीं | हाँ**
मेरा बच्चा मुझे देख कर मुस्कुराता है	**नहीं | हाँ**
मेरा बच्चा मेरे चेहरे को देखता है और मेरी आँखों की तरफ़ देखता है	**नहीं | हाँ**
मेरी ध्यान में आया है कि मेरे बच्चे की एक या दोनों आँखों की पुतलियाँ सफ़ेद हैं	**हाँ | नहीं**
मेरे बच्चे को व मुझे एक साथ समय बिताना अच्छा लगता है	**नहीं | हाँ**
मैं अपने बच्चे के साथ पढ़ती हूँ, बात करती हूँ व खेलती हूँ	**नहीं | हाँ**
मेरा बच्चा घर व कार में सिगरेट के धुँए से प्रभावित होता है	**हाँ | नहीं**
मैं अपने बच्चे को सोने के लिए उसकी पीठ पर लिटाती हूँ	**नहीं | हाँ**

यदि आपने पहली पंक्ति में किसी भी उत्तर पर घेरा बनाया है तो कृपया अपने डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स को बताएँ।

स्वास्थ्य व्यवसायी पूरा करे:	**सामान्य**	**समीक्षा**	**रेफ़र किया गया**
	☐	☐	☐

दूध पिलाना

	हाँ	नहीं
कल इसी समय के बाद से क्या आपके शिशु ने स्तनपान किया है?	☐	☐
कल इसी समय के बाद से क्या आपके शिशु को निम्नलिखित में से कुछ मिला है?		
अ) विटामीन या खनिज पदार्थों की पूरक दवा या कोई दवा (यदि आवश्यकता हो तो)?	☐	☐
आ) सादा पानी या मीठा/ स्वादिष्ट पानी या फलों का रस या चाय/ किन्हीं चीजों का अर्क	☐	☐
ब) डब्बे का दूध या कोई अन्य दूध (जैसे कि गाय का दूध, सोया बीन का दूध, भाप से बनाया हुआ दूध, गाढ़ा दूध आदि)	☐	☐
क) ठोस भोजन या थोड़ा पतला किया हुआ भोजन	☐	☐

वर्तमान सलाह यह है कि शिशुओं को माँ का दूध केवल 6 महीने की आयु तक मिलना चाहिए (विटामिन, खनिज पदार्थों के लिए पूरक पदार्थ या दवाईयाँ दी जा सकती हैं) व 12 महीने की आयु या उसके बाद स्तनपान जारी रखा जाए (जबकि उपयुक्त अतिरिक्त खाद्य पदार्थ मिल रहे हों)।

NHMRC Infant दूध पिलाना Guidelines: Information for Health Workers (2012)।

हो सकता है आप अपनी नर्स या डॉक्टर से बात करना चाहें कि आप भावनात्मक व शारीरिक रूप से कैसा महसूस कर रहीं हैं और हो सकता है आप पूछना चाहें कि आप अपने बच्चे की अच्छी तरह देखभाल किस प्रकार कर सकती हैं।

माता-पिता के नोट्स

शिशु स्वास्थ्य जाँच 6 से 8 सप्ताह पर

शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स, जी पी या शिशु विशेषज्ञ द्वारा जाँच।

नाम

जन्म की तिथि / / लिंग पुरुष/ महिला

स्वास्थ्य मूल्यांकन		**सामान्य**	**समीक्षा**	**रेफ़र किया गया**
वज़न	किलोग्राम %	☐	☐	☐
लम्बाई	सेन्टीमीटर %	☐	☐	☐
सिर का दायरा	सेन्टीमीटर %	☐	☐	☐
आँखें	देखना	☐	☐	☐
	कॉर्निया का रोशनी में प्रतिबिंब	☐	☐	☐
	स्थिरता	☐	☐	☐
	एक आँख से देखने पर प्रतिक्रिया	☐	☐	☐
	आँखों की हरकत	☐	☐	☐
हृदय व श्वास संबंधी (केवल डॉक्टर)		☐	☐	☐
हड्डी का जोड़ से हटने के लिए कूल्हे की जाँच		☐	☐	☐
वीर्यकोष (टेस्टीज़) पूरी तरह नीचे की तरफ़ हैं सीधा / उलटा		☐	☐	☐

मेरा निजी स्वास्थ्य रिकॉर्ड

स्वास्थ्य सुरक्षा के कारण	**हाँ**	**नहीं**	**चिन्ताएँ**	**कोई चिन्ता नहीं है**
क्या माता-पिता के प्रश्नों को पूरा किया गया है ?	☐	☐	☐	☐
आयु के अनुसार समय-सारिणी में दिए गए उचित टीके लगवाए गए ?	☐	☐		
क्या कोई ख़तरे के कारण हैं ?				
सुनना	☐	☐		
दृष्टि	☐	☐		
कूल्हे	☐	☐		
मुँह के अन्दर का स्वास्थ्य	☐	☐		

परिणाम	**सामान्य**	**समीक्षा**	**रेफ़र किया गया**
	☐	☐	☐

क्या उचित स्वास्थ्य जानकारी संबंधी बात-चीत की गई ? **हाँ** ☐ **नहीं** ☐

टिप्पणी

क्या कदम लिया गया

डॉक्टर या नर्स का नाम

हस्ताक्षर

स्थान जाँच की तिथि / /

विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

चार महीने पर बीमारी से बचने के टीके लगवाने

SAVE THE DATE TO VACCINATE

टीका लगवाने की तिथि को सेव करना

चार महीने पर बीमारी से बचने के टीके लगवाने

न्यू साऊथ वेल्ज़ में बीमारी से बचने के टीके लगवाने की समय-सीरिणी सलाह देती है कि शिशुओं को निम्नलिखित आयु पर टीके लगने चाहिए:

- जन्म के समय
- 6 सप्ताह
- 4महीने
- 6 महीने
- 12 महीने
- 18महीने
- 4 वर्ष

टीका लगवाने की तिथि को सेव करने का ऐप

आपको 'टीका लगवाने की तिथि को सेव करना' उपयोगी ऐप को क्यों डाउनलोड करना चाहिए:

- यह निःशुल्क है व आसनी से उपयोग किया जा सकता है।
- हर बच्चे के लिए निजी समय-सारिणी बनाई जा सकती है।
- मिलने के नियत समय के बारे में याद दिलाता है।
- यह रक्षा के लिए टीके लगवाने के विषय में जानकारी तुरन्त प्रदान करता है।
- यह निःशुल्क लोरियाँ /मीठी आवाज़ेंप्रदान करता है।

इस ऐप को डाउनलोड करने के लिए देखें **www.immunisation.health.nsw.gov.au**

मैं 4 महीने का/की हूँ

हालाँकि 4 महीने पर कोई जाँच नहीं रखी गई है, पर यदि आपको कोई चिन्ता है तो आपको अपने डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स से मिलना चाहिए।

दूध पिलाना

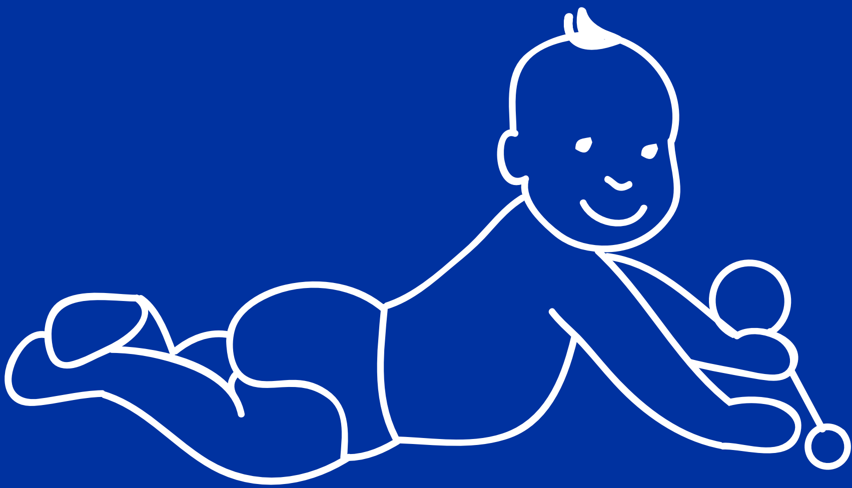
	हाँ	नहीं
कल इसी समय के बाद से क्या आपके शिशु ने स्तनपान किया है?	☐	☐
कल इसी समय के बाद से क्या आपके शिशु को निम्नलिखित में से कुछ मिला है?		
अ) विटामीन या खनिज पदार्थों की पूरक दवा या कोई दवा (यदि आवश्यकता हो तो)?	☐	☐
आ) सादा पानी या मीठा/ स्वादिष्ट पानी या फलों का रस या चाय/ किन्हीं चीजों का अर्क	☐	☐
ब) डब्बे का दूध या कोई अन्य दूध (जैसे कि गाय का दूध, सोया बीन का दूध, भाप से बनाया हुआ दूध, गाढ़ा दूध आदि)	☐	☐
क) ठोस भोजन या थोड़ा पतला किया हुआ भोजन	☐	☐

स्तनपान करवाना

यह सलाह दी जाती है कि करीब 6 महीने तक आपको अपने शिशु को केवल अपना दूध पिलाना चाहिए, कोई अन्य तरह का दूध, भोजन या पेय पदार्थ नहीं। करीब 6 महीने पर आगे यह सलाह दी जाती है कि आप बच्चे को पका हुआ भोजन देना शुरू करें पर साथ में 12 महीने या उससे अधिक समय तक स्तनपान कराती रहें। परिवार में बने भोजन आरम्भ करने संबंधी अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 19 पर देखें।

विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

6 महीने पर जाँच



6 महीने पर डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स के पास जाना

बात-चीत के विषयों में निम्नलिखित से उठने वाले सवाल शामिल हो सकते हैं:

- मेरा विकास (*चिह्नों को सीखें। आरम्भ में क़दम उठाएँ।*)
- माता-पिता /देखभाल कर्ता के अतिरिक्त प्रश्न
- शिशु की स्वास्थ्य जाँच

स्वास्थ्य व सुरक्षा

- सोना
- सुरक्षित रूप से सोना व बचपन में अचानक ही अनपेक्षित मौत होना (SUDI)
- अपने शिशु को स्वास्थ्यवर्धक भोजन कराने में मदद करना
- अपने शिशु के दाँतों की देखभाल करना
- बीमारी से रक्षा के लिए टीके लगवाना
- सूरज से समझदारी से बचाव करना
- सुरक्षा
- बड़ा होना
- वे चीज़ें न करना जो मैं पहले कर सकता/ती था/थी

परिवार

- भाई-बहनों से रिश्ता व बराबरी
- खेलने की गतिविधियाँ
- माता-पिता का भावनात्मक स्वास्थ्य
- प्लेग्रुप में जाना
- धूम्रपान करना
- सकारात्मक रूप से बच्चे को पालना व अपने बच्चे से प्यार के संबंध का विकास करना
- चीज़ों के प्रति उत्सुकता दिखाना व जिन चीज़ों तक पहुँचना कठिन हो उनको पाने की कोशिश करना

क्या अभी भी धूम्रपान करते हैं?

धूम्रपान करने से आपके शिशु का Sudden Infant Death Syndrome का ख़तरा बढ़ जाता है (शिशु की अचानक मौत हो जाने का लक्षण – सिड्स)। धूम्रपान छोड़ने की फ़ोनलाइन **13 QUIT** को फ़ोन करें (13 7848) या **www.icanquit.com.au** पर जाएँ।

मैं 6 महीने का हूँ

मेरा विकास – *चिन्हों को सीखें। आरम्भ में ही क़दम उठाएँ।*

(अधिकतम शिशु जो इस आयु पर करते हैं)

सामाजिक/ भावनात्मक

☐ जाने पहचाने चेहरों को जानना और यदि कोई व्यक्ति नया है तो जान जाना
☐ अन्य लोगों के साथ खेलना पसन्द है, ख़ासकर माता-पिता के साथ
☐ अन्य लोगों की भवनाओं पर प्रतिक्रिया करना और अक्सर ख़ुश लगना
☐ अपने आप को शीशे में देखना अच्छा लगता है

भाषा/संदेश देना

☐ आवाज़ों का अपनी आवाज़ों से उत्तर देना
☐ तुतलाते समय स्वरों को एकसाथ बोलना ("आ", "ए", "ओ") और आवाज़ें निकालते समय माता या पिता के साथ बारी-बारी से करना
☐ उसका नाम बोलने पर प्रतिक्रिया करना
☐ ख़ुशी या नाराज़गी दिखाने के लिए आवाज़ निकालना
☐ व्यंजनों की आवाजें बोलना शुरू करना ("म", "ब" से बड़बड़ करना)

ज्ञान संबंधी (सीखना, सोचना, समस्या का समाधान करना)

☐ आसपास की चीज़ों को देखना
☐ चीज़ों को मुँह तक लाना
☐ चीज़ों के लिए उत्सुकता दिखाना व जो चीज़ें दूर हैं उनको पकड़ने की कोशिश करना
☐ चीज़ों को एक हाथ से दूसरे हाथ में लेना शुरू करना

हिलना-डुलना/शारीरिक विकास

☐ दोनों तरफ़ करवट लेना (सामने से पीठ पर, पीठ से सामने)
☐ बिना मदद के बैठना शुरू करना
☐ खड़े होते समय, भार को टांगों पर रखना व कूदना
☐ आगे व पीछे हिलना, कभी-कभी आगे जाने से पहले पीछे की तरफ़ खिसकना

यदि आपके बच्चे से निम्नलिखित नहीं हो पाता तो अपने बच्चे के डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स से बात करके *आरम्भ में ही कुछ करें:*

- ☐ उन चीज़ों को लेने की कोशिश नहीं करना जिन्हें वह पकड़ सकता/सकती है
- ☐ देखभालकर्ताओं के लिए कोई लगाव नहीं दिखाना
- ☐ आसपास की आवाज़ों के प्रति कोई प्रतिक्रिया नहीं दिखाता
- ☐ मुँह तक चीज़ें ले जाने में मुश्किल होती है
- ☐ (“आ”, “ए”, “ओ”) जैसे स्वर नहीं निकालना
- ☐ किसी भी तरफ़ करवट नहीं लेना
- ☐ हँसता / हँसती नहीं है या किलकारियाँ नहीं मारना
- ☐ शरीर बहुत कड़ा रहना, माँसपेशियाँ भी सख्त रहना
- ☐ शरीर बहुत पिलपिला लगना, जैसे कि कपड़े की गुड़िया।

मेरे साथ अधिक समय बिताने के लिए देखें: *प्यार करो, बातें करो, गाओ, पढ़ो, खेलो (Love, talk, sing, read, play)* **www.lovetalksingreadplay.com.au** यह सामग्री साधन Resourcing Parents द्वारा प्रदान की गई है।

ऑस्ट्रेलियाई अंग्रेज़ी के लिए भाषा NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention’s *Learn the Signs. Act Early.* Program (**www.cdc.gov/ActEarly**; June 2017) द्वारा रूपान्तरित की गई।

माता-पिता / देखभाल-कर्ताओं के लिए अतिरिक्त प्रश्न

इन प्रश्नों के उत्तर अपनी नर्स या डॉक्टर से 1 से 4 सप्ताह पर स्वास्थ्य जाँच के लिए जाने से पहले दें।

मुझे अपने बच्चे के बारे में चिन्ता है	**हाँ | नहीं**
मैंने पृष्ठ 21पर दिए गए स्वास्थ्य संबंधी ख़तरों के कारणों के प्रश्नों को पूरा कर दिया है	**नहीं | हाँ**
मेरा बच्चा रोशनी की तरफ़ देखता है	**नहीं | हाँ**
मेरी ध्यान में आया है कि मेरे बच्चे की एक या दोनों आँखों की पुतलियाँ सफ़ेद हैं	**हाँ | नहीं**
मेरे बच्चे को व मुझे एक साथ समय बिताना अच्छा लगता है	**नहीं | हाँ**
मैं अपने बच्चे के साथ पढ़ती हूँ, बात करती हूँ व खेलती हूँ	**नहीं | हाँ**
मेरा बच्चा / बच्ची घर व कार में सिगरेट के धुँए से प्रभावित होता / होती है	**हाँ | नहीं**
मैं अपने बच्चे को सोने के लिए उसकी पीठ पर लिटाती हूँ	**नहीं | हाँ**

यदि आपने पहली पंक्ति में किसी भी उत्तर पर घेरा बनाया है तो कृपया अपने डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स को बताएँ।

स्वास्थ्य व्यवसायी पूरा करे:	**सामान्य**	**समीक्षा**	**रेफ़र किया गया**
	☐	☐	☐

दूध पिलाना	याद नहीं है	हाँ	नहीं
जब आपका शिशु **4 महीने का था** तो क्या उसे स्तन पान कराया गया था? (हो सकता है कि आपने इस प्रश्न का उत्तर 4 महीने पर बीमारी से बचने के टीके लगवाने टैब में दिए हों)	☐	☐	☐
कल इसी समय के बाद से क्या आपके शिशु ने स्तनपान किया है?	☐	☐	☐
कल इसी समय के बाद से क्या आपके शिशु को निम्नलिखित में से कुछ मिला है?			
अ) विटामीन या खनिज पदार्थों की पूरक दवा या कोई दवा (यदि आवश्यकता हो तो)?	☐	☐	☐
आ) सादा पानी या मीठा/ स्वादिष्ट पानी या फलों का रस या चाय/ किन्हीं चीजों का अर्क	☐	☐	☐
ब) डब्बे का दूध या कोई अन्य दूध (जैसे कि गाय का दूध, सोया बीन का दूध, भाप से बनाया हुआ दूध, गाढ़ा दूध आदि)	☐	☐	☐
क) ठोस भोजन या थोड़ा पतला किया हुआ भोजन	☐	☐	☐

वर्तमान सलाह यह है कि शिशुओं को माँ का दूध केवल 6 महीने की आयु तक मिलना चाहिए (विटामिन, खनिज पदार्थों के लिए पूरक पदार्थ या दवाईयाँ दी जा सकती हैं) व 12 महीने की आयु या उसके बाद स्तनपान जारी रखा जाए (जबकि उपयुक्त अतिरिक्त खाद्य पदार्थ मिल रहे हों)।

NHMRC Infant दूध पिलाना Guidelines: Information for Health Workers (2012)।

शिशु की 6 महीने पर स्वास्थ्य जाँच

शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स, जी पी या शिशु विशेषज्ञ द्वारा जाँच।

नाम

जन्म की तिथि / / लिंग पुरुष/ महिला

स्वास्थ्य मूल्याँकन		**सामान्य**	**समीक्षा**	**रेफ़र किया गया**
वज़न	किलोग्राम %	☐	☐	☐
लम्बाई	सेन्टीमीटर %	☐	☐	☐
सिर का दायरा	सेन्टीमीटर %	☐	☐	☐
आँखें	देखना	☐	☐	☐
	कॉर्निया का रोशनी में प्रतिबिंब	☐	☐	☐
	स्थिरता	☐	☐	☐
	एक आँख से देखने पर प्रतिक्रिया	☐	☐	☐
	आँखों की हरकत	☐	☐	☐
मुँह के स्वास्थ्य की 'ओंठ को उठाना' जाँच		☐	☐	☐
कूल्हाः शारीरिक चिह्नों का नैदानिक निरीक्षण		☐	☐	☐
वीर्यकोष (टेस्टीज़) पूरी तरह नीचे की तरफ़ हैं सीधा / उलटा		☐	☐	☐

मेरा निजी स्वास्थ्य रिकॉर्ड

स्वास्थ्य सुरक्षा के कारण	**हाँ**	**नहीं**	**चिन्ताएँ**	**कोई चिन्ता नहीं है**
क्या परिवार के स्वास्थ्य इतिहास व ख़तरे के कारणों को पूरा किया गया है?	☐	☐	☐	☐
क्या माता-पिता के प्रश्नों को पूरा किया गया है ?	☐	☐	☐	☐
आयु के अनुसार समय-सारिणी में दिए गए उचित टीके लगवाए गए ?	☐	☐		
क्या कोई ख़तरे के कारण हैं ?				
सुनना	☐	☐		
दृष्टि	☐	☐		
कूल्हे	☐	☐		
मुँह के अन्दर का स्वास्थ्य	☐	☐		

परिणाम	**सामान्य**	**समीक्षा**	**रेफ़र किया गया**
	☐	☐	☐

क्या उचित स्वास्थ्य जानकारी संबंधी बात-चीत की गई ? **हाँ** ☐ **नहीं** ☐

टिप्पणी ____________________

____

क्या कदम लिया गया ____________________

____

डॉक्टर या नर्स का नाम ____________________

हस्ताक्षर ____________________

स्थान ____________________ जाँच की तिथि / /

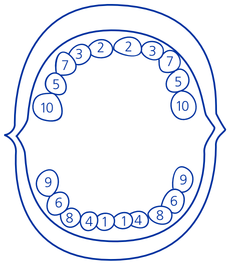
आपके बच्चे के दाँत – उनको स्वस्थ रखना

स्वस्थ दाँत, सामान्य स्वास्थ्य व बोलने के विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं। दाँत संबंधी अधिकतम समस्याओं से बचा जा सकता है। जिन बच्चों में दाँत संबंधी बीमारियों के होने का ख़तरा होता है उनकी शुरू में ही पहचान करने व बीमारी की भी आरम्भ में ही पहचान करने से दाँतों को बहुत अधिक ख़राबी व नष्ट होने से व अस्पताल में बेहोश करके दाँतों के मँहगे इलाज से बचा जा सकता है।

इस पुस्तक में दिए गए दाँत संबंधी प्रश्नों के उत्तर दे कर आप संभावित समस्याओं को पहचानने में मदद कर सकते हैं व अपने बच्चे के दाँतों की सही तरह देखभाल करना सीख सकते हैं।

बच्चों के दाँत कब निकलते हैं?

सामान्य रूप से निकलने का क्रम	दाँत का नाम	दाँत निकलने की अनुमानित आयु
1,2,3,4	सामने के दाँत	6 – 12 महीने
5,6	बच्चे की पहली दाढ़	12 – 20+ महीने
7,8	नुकीले दाँत (Canines)	18 – 24 महीने
9,10	बच्चे की दूसरी दाढ़	24 – 30 महीने



ऊपर बताई गई औसतन आयु केवल सलाह के रूप में है। यदि आपके बच्चे के दाँत इससे पहले या बाद में निकलते हैं तो चिन्ता की कोई बात नहीं हे।

बोतलें व चुसनियाँ

माँ का दूध बच्चे के लिए सबसे अच्छा होता है। यदि आपका बच्चा स्तनपान नहीं कर रहा है तो:

- बच्चे की बोतल में **केवल** माँ का दूध, डब्बे का दूध या पानी ही डालें
- दूध पिलाते समय बच्चे को हमेशा गोद में लें और जब बच्चा काफ़ी पी ले तो बोतल को हटा दें
- बच्चे को बोतल के साथ सुलाने से दाँत ख़राब हो सकते हैं
- अपने बच्चे की चुसनी पर शहद, ग्लिसरीन , मीठा गाढ़ा दूध या अन्य चिपकने वाले मीठे खाद्य या पेय पदार्थ लगाने से दाँत ख़राब हो सकते हैं
- 6 महीने की आयु के बाद से अधिकांश बच्चे, यदि सिखाया जाए तो, कप का उपयोग कर सकते हैं – क़रीब 12 महीने की आयु पर बोतलों के स्थान पर कप का उपयोग करें।

दाँत निकलने

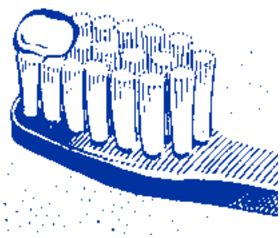
- दाँत निकलने के समय यदि आपके बच्चे को परेशानी होती है तो उसे दाँत निकलने का छल्ला या ठंडा तौलिया देना चाहिए।
- यदि अन्य लक्षण हों तो डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स से सलाह लें।

खाद्य या पेय पदार्थ

- क़रीब 6 महीने की आयु से बच्चे को भोजन व स्नैक के लिए स्वास्थ्यवर्धक भोजन दें।
- बच्चे के भोजन में मीठा न मिलाएँ।
- बच्चे के लिए भोजन करने के बाद व सोते समय नल का पानी (12 महीने की आयु तक उबालने के बाद ठन्डा करके) ही सबसे अच्छा पेय पदार्थ है।
- दावती, मीठे स्नैक व मीठी गैसयुक्त पेय पदार्थ विशेष समय पर ही दें।

दाँतों को ब्रश करने के लिए सुझाव

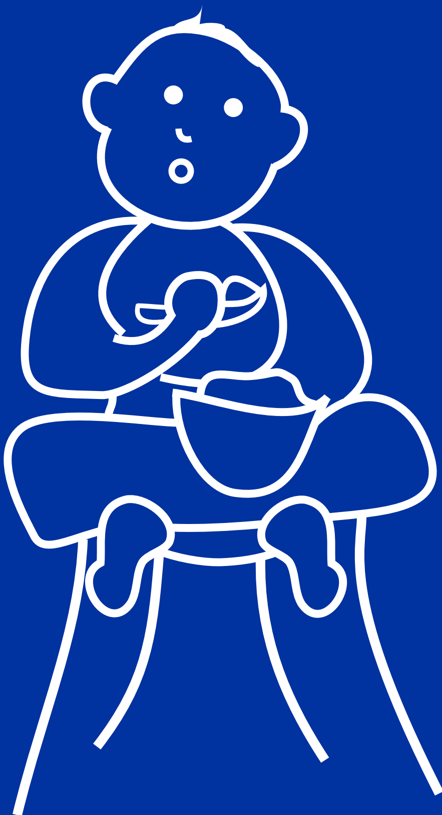
- अपने दाँतों व मसूड़ों को साफ़ व स्वस्थ रखें। आपके मुँह के किटाणु चुसनियों, बोतलों व चम्मचों के द्वारा आपके बच्चे के मुँह में जा सकते हैं।
- जैसे ही आपके बच्चे के पहले दाँत दिखते हैं, उनको बच्चों के साईज़ के मुलायम टूथब्रुश से, बिना टूथपेस्ट के साफ़ करें।
- 18 महीने की आयु के बाद से अपने बच्चे के दाँतों को मटर के दाने के बराबर कम फ़्लोराईड वाली टूथपेस्ट से दिन में दो बार साफ़ करें। बच्चों के साईज़ के मुलायम टूथब्रुश का उपयोग करें; बच्चों को थूकना चाहिए पर निगलना नहीं चाहिए व कुल्ला भी नहीं करना चाहिए।
- जो स्वास्थ्य व्यवसायी मुँह स्वास्थ्य में प्रशिक्षित है या मुँह के स्वास्थ्य संबंधी व्यवसायी की सलाह पर टूथपेस्ट पहले से शुरू की जा सकती है।



- 6 वर्ष से छोटे बच्चों के लिए किसी वयस्क को टूथपेस्ट लगा कर देनी चाहिए व टूथपेस्ट को बच्चों की पहुँच से दूर रखना चाहिए।
- 3 वर्ष के बाद से बच्चे अपने आप टूथब्रुश कर सकते हैं, पर उन्हें क़रीब 7 से 8 वर्ष की आयु तक दाँत साफ़ करने के लिए किसी वयस्क की मदद की ज़रूरत होती है।
- दाँतों में ख़राबी शुरू होने के चिह्नों पर नज़र रखनी चाहिए – सफ़ेद या भूरे दाग़ जो ब्रुश करने पर भी हटते नहीं हैं। ऐसा होने पर जल्द से जल्द किसी व्यवसायी की सलाह लें।
- यह सुनिश्चित करें कि अपने बच्चे के पहले जन्म-दिन तक किसी मुँह के स्वास्थ्य में प्रशिक्षित स्वास्थ्य व्यवसायी या मुँह के स्वास्थ्य व्यवसायी से उसके मुँह के स्वास्थ्य के ख़तरे का मूल्याँकन करवा लें।

विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

12 महीने पर जाँच



12 महीने पर डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स के पास जाना

बात-चीत के विषयों में उठने वाले निम्नलिखित सवाल शामिल हो सकते हैं:

- मेरे बच्चे का विकास (*चिह्नों को सीखें। आरम्भ में क़दम उठाएँ।*)
- मातापिता के अतिरिक्त प्रश्न
- शिशु की स्वास्थ्य जाँच

स्वास्थ्य व सुरक्षा

- स्वास्थ्यवर्धक भोजन करना/ सकारात्मक खेलों के लिए प्रोत्साहित करना
- अपने शिशु के दाँतों की देखभाल कैसे करनी है
- सोना
- बीमारी से रक्षा के लिए टीके लगवाना
- सुरक्षा
- सूरज से समझदारी से बचाव करना
- बड़ा होना

परिवार

- भाई-बहनों से रिश्ता व बराबरी
- सकारात्मक रूप से बच्चे को पालना व अपने बच्चे से प्यार के संबंध का विकास करना
- माता-पिता का भावनात्मक स्वास्थ्य
- धूम्रपान करना
- प्लेग्रुप या चाइल्डकेअर में जाना

क्या अभी भी धूम्रपान करते हैं?

धूम्रपान करने से आपके शिशु का Sudden Infant Death Syndrome का ख़तरा बढ़ जाता है (शिशु की अचानक मौत हो जाने का लक्षण – सिड्स)। धूम्रपान छोड़ने की फ़ोनलाइन **13 QUIT** को फ़ोन करें (13 7848) या **www.icanquit.com.au** पर जाएँ।

मैं 12 महीने का/की हूँ

मेरा विकास – *को सीखें। आरम्भ में ही क़दम उठाएँ।*

(अधिकांश शिशु जो इस आयु पर करते हैं)

सामाजिक/ भावनात्मक

☐ नए लोगों के सामने शर्माता है या घबराता है
☐ माता या पिता के छोड़ कर जाने पर रोता है
☐ उसकी अपनी पसन्द की चीज़ें व लोग हैं
☐ कुछ स्थितियों में डरता है
☐ जब उसे कहानी सुननी होती है तो आपको पुस्तक देता है
☐ आवाज़ों या क्रियाओं को दोहरा कर आपका ध्यान आकर्षित करता है
☐ कपड़े पहनते समय मदद करने के लिए हाथ या पैर फैलाता है
☐ "छुपम- छुपाई" व "पैट –ए- केक" जैसे खेल खेलता है

भाषा/संदेश देना

☐ मुँह से बोले गए सरल निवेदनों का जवाब देता/देती है
☐ सरल इशारों का उपयोग करता/करती है, जैसे कि सिर हिला कर "नही" कहना या हाथ हिला कर "बाय-बाय" करना
☐ आवाज़ों में स्वरों को बदलता/बदलती है (बात-चीत की तरह लगता है)
☐ "मामा" व "डाडा" व विस्मय के शब्द जैसे कि "ओह-हो!" कहना
☐ जो शब्द आप कहती हैं उनको कहने की कोशिश करना

ज्ञान संबंधी (सीखना, सोचना, समस्या का समाधान करना)

☐ अलग-अलग तरीक़ों से चीज़ों की छान-बीन करना, जैसे कि हिलाना, पटकना, फेंकना
☐ छुपी हुई चीज़ों को आसानी से ढूँढना
☐ किसी चित्र या चीज़ का नाम लेने पर सही चित्र या चीज़ की तरफ़ देखना
☐ इशारों की नक़ल करना
☐ चीज़ों को सही तरह से उपयोग करना शुरू करना। जैसे कि कप से पीना, बालों में कंघी करना
☐ दो चीज़ों को टकरा कर बजाना
☐ किसी डब्बे में चीज़ें डालना, या डब्बे में से बाहर निकालना
☐ बिना मदद के चीज़ों को छोड़ देना
☐ तर्जनी उँगली (जिससे इशारा करते हैं) से कुरेदना
☐ सरल निर्देशों का पालन करना, जैसे कि "खिलौने को उठाओ"

हिलना-डुलना/शारीरिक विकास

☐ बिना मदद के बैठ जाना

☐ ताक़त लगा कर खड़ा हो जाना, फ़र्नीचर को पकड़ कर चलना ("आस-पास चक्कर लगाना")

☐ बिना पकड़े कुछ कदम चल लेना

☐ अपने आप खड़े हो जाना

यदि आपके बच्चे में निम्नलिखित बातें हैं तो अपने बच्चे के डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स से बात करें और *आरम्भ में ही क़दम उठाएँ:*

☐ रेंग नहीं पाना

☐ सहारा देने पर भी खड़ा नहीं हो पाना

☐ जो चीज़ें आपको छुपाते हुए देखा है उन्हें नहीं ढूँढना

☐ "मामा" व "डाडा" जैसे एकल शब्द न कह पाना

☐ हाथ या सिर हिलाने जैसे इशारे न सीखना

☐ चीज़ों की तरफ़ उँगली से इशारा नहीं करना

☐ जो चीज़ें वह पहले कर लेता/लेती थी वे अब न कर पाना।

मेरे साथ अधिक समय बिताने के लिए देखें: *प्यार करो, बातें करो, गाओ, पढ़ो, खेलो (Love, talk, sing, read, play)*
www.lovetalksingreadplay.com.au यह सामग्री साधन Resourcing Parents द्वारा प्रदान की गई है।

ऑस्ट्रेलियाई अंग्रेज़ी के लिए भाषा NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (**www.cdc.gov/ActEarly**; June 2017) द्वारा रूपान्तरित की गई।

माता-पिता / देखभाल-कर्ताओं के लिए अतिरिक्त प्रश्न

12 महीने पर स्वास्थ्य जाँच करवाने के लिए अपने डॉक्टर या नर्स के पास जाने से पहले इन प्रश्नों के उत्तर दें।

मैंने पृष्ठ 21पर दिए गए स्वास्थ्य संबंधी ख़तरों के कारणों के प्रश्नों को पूरा कर दिया है	**नहीं | हाँ**
मैं अपने बच्चे के सुनने के बारे में चिन्तित हूँ	**हाँ | नहीं**
अन्य लोगों ने बताया है कि उनको मेरे बच्चे के सुनने के बारे में चिन्ता है	**हाँ | नहीं**
मुझे अपने बच्चे की दृष्टि के बारे में चिन्ता है	**हाँ | नहीं**
मेरे बच्चे की आँख टेड़ी या सुस्त है (भेंगापन या तिर्यक दृष्टि)	**हाँ | नहीं**
मेरे बच्चे को छोटी चीज़ें देखने में कठिनाई होती है	**हाँ | नहीं**
मेरा बच्चा जानी पहचानी चीज़ें व लोगों को दूर से पहचान लेता है	**नहीं | हाँ**
मेरा बच्चा घर / कार में सिगरेट के धुएँ से प्रभावित होता है	**हाँ | नहीं**
मेरे बच्चे के दाँत हैं	**नहीं | हाँ**
मेरे बच्चे को दाँतो या दाँत निकलने में समस्या रही है	**हाँ | नहीं**
मेरा बच्चा सोने के लिए बातल की मदद लेता है	**हाँ | नहीं**
मेरा बच्चा भोजन करने के समयों के बीच बोतल या पीने के कप को लेकर घूमता है	**हाँ | नहीं**
मैं अपने बच्चे के दाँत दिन में दो बार साफ़ करती हूँ	**नहीं | हाँ**

यदि आपने पहली पंक्ति में किसी भी उत्तर पर घेरा बनाया है तो कृपया अपने डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स को बताएँ।

स्वास्थ्य व्यवसायी पूरा करे:	**सामान्य**	**समीक्षा**	**रेफ़र किया गया**
	☐	☐	☐

दूध पिलाना

	हाँ	नहीं
कल इसी समय के बाद से क्या आपके शिशु ने स्तनपान किया है?	☐	☐
कल इसी समय के बाद से क्या आपके शिशु को ठोस भोजन खिलाया गया है?	☐	☐

वर्तमान सलाह यह है कि शिशुओं को माँ का दूध केवल 6 महीने की आयु तक मिलना चाहिए (विटामिन, खनिज पदार्थों के लिए पूरक पदार्थ या दवाईयाँ दी जा सकती हैं) व 12 महीने की आयु या उसके बाद स्तनपान जारी रखा जाए (जबकि उपयुक्त अतिरिक्त खाद्य पदार्थ मिल रहे हों)।
NHMRC Infant दूध पिलाना Guidelines: Information for Health Workers (2012)।

12 महीने पर शिशु के स्वास्थ्य की जाँच

शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स, जी पी या शिशु विशेषज्ञ द्वारा जाँच।

नाम

जन्म की तिथि / / लिंग पुरुष/ महिला

स्वास्थ्य मूल्याँकन		सामान्य	समीक्षा	रेफ़र किया गया
वज़न	किलोग्राम %	☐	☐	☐
लम्बाई	सेन्टीमीटर %	☐	☐	☐
सिर का दायरा	सेन्टीमीटर %	☐	☐	☐
आँखें	देखना	☐	☐	☐
	कॉर्निया का रोशनी में प्रतिबिंब	☐	☐	☐
	स्थिरता	☐	☐	☐
	एक आँख से देखने पर प्रतिक्रिया	☐	☐	☐
	आँखों की हरकत	☐	☐	☐
मुँह के स्वास्थ्य की ‘ओंठ को उठाना’ जाँच		☐	☐	☐
चाल की जाँच करना (यदि चलता/चलती है)		☐	☐	☐
वीर्यकोष (टेस्टीज़) पूरी तरह नीचे की तरफ़ हैं सीधा / उलटा यदि पहले जाँच नहीं की गई है		☐	☐	☐

मेरा निजी स्वास्थ्य रिकॉर्ड

स्वास्थ्य सुरक्षा के कारण	**हाँ**	**नहीं**	**चिन्ताएँ**	**कोई चिन्ता नहीं है**
क्या माता-पिता के प्रश्नों को पूरा किया गया है ?	☐	☐	☐	☐
आयु के अनुसार समय-सारिणी में दिए गए उचित टीके लगवाए गए ?	☐	☐		
क्या कोई ख़तरे के कारण हैं ?				
सुनना	☐	☐		
दृष्टि	☐	☐		
कूल्हे	☐	☐		
मुँह के अन्दर का स्वास्थ्य	☐	☐		

परिणाम	**सामान्य**	**समीक्षा**	**रेफ़र किया गया**
	☐	☐	☐

क्या उचित स्वास्थ्य जानकारी संबंधी बात-चीत की गई ? **हाँ** ☐ **नहीं** ☐

टिप्पणी

क्या कदम लिया गया

डॉक्टर या नर्स का नाम

हस्ताक्षर

स्थान जाँच की तिथि / /

विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

18 महीने पर जाँच

18 महीने पर डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स के पास जाना

बात-चीत के विषयों में निम्नलिखित बातों से उठने वाले मुद्दे शामिल हो सकते हैं:

- मेरे बच्चे का विकास *(चिह्नों को सीखें। आरम्भ में क़दम उठाएँ।)*
- माता-पिता के अतिरिक्त प्रश्न
- शिशु की स्वास्थ्य जाँच

स्वास्थ्य व सुरक्षा

- परिवारों को स्वास्थ्यवर्धक भोजन करना
- सोना
- अपने शिशु के दाँतों की देखभाल करना
- सूरज से समझदारी से बचाव करना
- बड़ा होना
- बीमारी से रक्षा के लिए टीके लगवाना

विकास

- आपके बच्चे का व्यवहार
- शौच जाना सिखाना आरम्भ करना
- सकारात्मक खेलों के लिए प्रोत्साहित करना

परिवार

- भाई-बहनों से रिश्ता व बराबरी
- सकारात्मक रूप से बच्चे को पालना व अपने बच्चे को उनकी भावनाओं व व्यवहार को नियंत्रित करने में सहायता देना
- प्लेग्रुप या चाइल्डकेअर में जाना
- धूम्रपान करना

क्या अभी भी धूम्रपान करते हैं?

धूम्रपान करने से आपके शिशु का Sudden Infant Death Syndrome का ख़तरा बढ़ जाता है (शिशु की अचानक मौत हो जाने का लक्षण – सिड्स)। धूम्रपान छोड़ने की फ़ोनलाइन **13 QUIT** को फ़ोन करें (13 7848) या **www.icanquit.com.au** पर जाएँ।

मैं 18 महीने का/की हूँ

मेरा विकास – *चिन्हों को सीखें। आरम्भ में ही क़दम उठाएँ।*

(अधिकांश शिशु जो इस आयु पर करते हैं)

सामाजिक/ भावनात्मक

- ☐ खेलने के लिए दूसरों को चीज़ें देना अच्छा लगता है
- ☐ हो सकता है नाराज़गी दिखाए
- ☐ नए लोगों से घबराता है
- ☐ जाने पहचाने लोगों के प्रति लगाव दिखाना
- ☐ काम करने के सरल नाटक करना, जैसे गुड़िया को खाना खिलाना
- ☐ नई परिस्थितियों में देखभाल करने वालों से चिपके रहना
- ☐ किसी मज़ेदार चीज़ की तरफ़ इशारा करके दूसरों को दिखाना
- ☐ अकेले चीज़ों को ढूँढना यदि माता-पिता पास में हों तो

भाषा/संदेश देना

- ☐ कई अलग-अलग शब्द बोलना
- ☐ "नहीं" कह कर सिर हिलाना
- ☐ जो चाहिए उसकी तरफ़ इशारा करके किसी को बताना

ज्ञान संबंधी (सीखना, सोचना, समस्या का समाधान करना)

- ☐ जानना कि आम चीज़ें किस लिए हैं; जैसे कि टेलीफ़ोन, ब्रश, चम्मच
- ☐ दूसरों का ध्यान आकर्षित करने के लिए इशारा करना
- ☐ गुड़िया या रुई से भरे खिलौनों में रुचि दिखाना, उन्हें खाना खिलाने का नाटक करना
- ☐ शरीर के किसी एक हिस्से की तरफ़ इशारा करना
- ☐ अपने आप लाइनें खींचना
- ☐ बिना इशारे के एक शब्द में दिए गए आदेश का पालन करना जैसे कि आपके कहने पर कि "बैठ जाओ" तो बैठ जाना

हिलना-डुलना /शारीरिक विकास

☐ अकेले चलना

☐ कुछ क़दम चलने के बाद भागना

☐ चलते समय खिलौनों को खींचना

☐ अपने आप कपड़े पहनने/उतारने में मदद दे पाना

☐ कप से पीना

☐ चम्मच से खा पाना

यदि आपके बच्चे में निम्नलिखित बातें हैं तो अपने बच्चे के डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स से बात करें और *आरम्भ में ही क़दम उठाएँ:*

☐ अन्य लोगों को चीज़ें दिखाने के लिए इशारा न कर पाना

☐ चल न पाना

☐ पता न होना कि जानी पहचानी चीज़ें किस लिए हैं

☐ दूसरों की नक़ल न करना

☐ नए शब्द न सीखना

☐ कम से कम 6 शब्द भी न बोल पाना

☐ देखभाल कर्ता के जाने या वापिस आने पर ध्यान न देना या परेशान न होना

☐ पहले कर पाने वाली चीज़ों को अब न कर पाना।

मेरे साथ अधिक समय बिताने के लिए देखें: *प्यार करो, बातें करो, गाओ, पढ़ो, खेलो (Love, talk, sing, read, play)*
www.lovetalksingreadplay.com.au यह सामग्री साधन Resourcing Parents द्वारा प्रदान की गई है।

ऑस्ट्रेलियाई अंग्रेज़ी के लिए भाषा NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (**www.cdc.gov/ActEarly**; June 2017) द्वारा रूपान्तरित की गई।

माता-पिता / देखभाल-कर्ताओं के लिए अतिरिक्त प्रश्न

18 महीने पर स्वास्थ्य जाँच करवाने के लिए अपने डॉक्टर या नर्स के पास जाने से पहले इन प्रश्नों के उत्तर दें।

मैंने पृष्ठ 21पर दिए गए स्वास्थ्य संबंधी ख़तरों के कारणों के प्रश्नों को पूरा कर दिया है	**नहीं | हाँ**
मैं अपने बच्चे के सुनने के बारे में चिन्तित हूँ	**हाँ | नहीं**
अन्य लोगों ने बताया है कि उनको मेरे बच्चे के सुनने के बारे में चिन्ता है	**हाँ | नहीं**
मुझे अपने बच्चे की दृष्टि के बारे में चिन्ता है	**हाँ | नहीं**
मेरे बच्चे की आँख टेड़ी या सुस्त है (भेंगापन या तिर्यक दृष्टि)	**हाँ | नहीं**
मेरे बच्चे को छोटी चीज़ें देखने में कठिनाई होती है	**हाँ | नहीं**
मेरा बच्चा जानी पहचानी चीज़ें व लोगों को दूर से पहचान लेता है	**नहीं | हाँ**
मेरा बच्चा घर / कार में सिगरेट के धुएँ से प्रभावित होता है	**हाँ | नहीं**

यदि आपने पहली पंक्ति में किसी भी उत्तर पर घेरा बनाया है तो कृपया अपने डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स को बताएँ।

स्वास्थ्य व्यवसायी पूरा करे:	**सामान्य**	**समीक्षा**	**रेफ़र किया गया**
	☐	☐	☐

दूध पिलाना	**हाँ**	**नहीं**
कल इसी समय के बाद से क्या आपके शिशु ने स्तनपान किया है?	☐	☐

18 महीने पर शिशु की स्वास्थ्य जाँच

शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स, जी पी या शिशु विशेषज्ञ द्वारा जाँच।

नाम

जन्म की तिथि / / लिंग पुरुष/ महिला

स्वास्थ्य मूल्याँकन		**सामान्य**	**समीक्षा**	**रेफ़र किया गया**
वज़न	किलोग्राम %	☐	☐	☐
ऊँचाई	सेन्टीमीटर %	☐	☐	☐
चाल की जाँच करना		☐	☐	☐
आँखें	देखना	☐	☐	☐
	कॉर्निया का रोशनी में प्रतिबिंब	☐	☐	☐
	स्थिरता	☐	☐	☐
	एक आँख से देखने पर प्रतिक्रिया	☐	☐	☐
	आँखों की हरकत	☐	☐	☐
मुँह के स्वास्थ्य की ‘ओंठ को उठाना’ जाँच		☐	☐	☐

स्वास्थ्य सुरक्षा के कारण	**हाँ**	**नहीं**	**चिन्ताएँ**	**कोई चिन्ता नहीं है**
क्या माता-पिता के प्रश्नों को पूरा किया गया है ?	☐	☐	☐	☐
आयु के अनुसार समय-सारिणी में दिए गए उचित टीके लगवाए गए ?	☐	☐		
क्या कोई ख़तरे के कारण हैं ?				
सुनना	☐	☐		
दृष्टि	☐	☐		
मुँह के अन्दर का स्वास्थ्य	☐	☐		

परिणाम	**सामान्य**	**समीक्षा**	**रेफ़र किया गया**
	☐	☐	☐

क्या उचित स्वास्थ्य जानकारी संबंधी बात-चीत की गई ? **हाँ** ☐ **नहीं** ☐

टिप्पणी

क्या कदम लिया गया

डॉक्टर या नर्स का नाम

हस्ताक्षर

स्थान जाँच की तिथि / /

विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

2 वर्ष पर जाँच

2 वर्ष पर डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स के पास जाना

बात-चीत के विषयों में निम्नलिखित बातों से उठने वाले मुद्दे शामिल हो सकते हैं:

- मेरा विकास (*चिह्नों को सीखें। आरम्भ में क़दम उठाएँ।*)
- माता-पिता / देखभाल-कर्ताओं के लिए अतिरिक्त प्रश्न
- शिशु की स्वास्थ्य जाँच

स्वास्थ्य व सुरक्षा

- परिवारों के लिए स्वास्थ्यवर्धक भोजन करना/ सकारात्मक खेलों के लिए प्रोत्साहित करना
- अपने शिशु के दाँतों की देखभाल कैसे करनी है
- सूरज से समझदारी से बचाव करना
- सोना
- बड़ा होना

विकास

- माता-पिता के प्रश्नों से पैदा होने वाले मुद्दे
- आपके बच्चे की गतिशीलता में बदलाव आना
- आपके बच्चे का व्यवहार
- शौच जाना सिखाना
- अपने बच्चे को अन्य लोगों से बातचीत करने व संबंध बनाने में मदद करना
- साक्षरता की दक्षता बढ़ाने के लिए नियमित रूप से कहानी पढ़ना

परिवार

- भाई-बहनों से रिश्ता व बराबरी
- माता-पिता के तरीक़े – अपने बच्चे को महसूस करने व व्यवहार में नियंत्रण करने में मदद देना
- प्लेग्रुप या चाइल्डकेअर में जाना
- धूम्रपान करना

क्या अभी भी धूम्रपान करते हैं?

धूम्रपान करने से आपके शिशु का Sudden Infant Death Syndrome का ख़तरा बढ़ जाता है (शिशु की अचानक मौत हो जाने का लक्षण – सिड्स)। धूम्रपान छोड़ने की फ़ोनलाइन **13 QUIT** को फ़ोन करें (13 7848) या **www.icanquit.com.au** पर जाएँ।

मैं 2 वर्ष का/की हूँ

मेरा विकास – *चिह्नों को सीखें। आरम्भ में ही क़दम उठाएँ।*

(अधिकतम शिशु जो इस आयु पर करते हैं)

सामाजिक/ भावनात्मक

☐ अन्य लोगों की नक़ल करना, विशेष कर वयस्कों व बड़े बच्चों की
☐ अन्य बच्चों के साथ होने पर उत्तेजित हो जाना
☐ उपेक्षा करने का व्यवहार करना (जो कहा गया है उसे न करना)
☐ मुख्य रूप से अन्य बच्चों के साथ खेलना, पर दूसरों को शामिल करना आरम्भ कर दिया है बच्चे, जैसे कि एक दूसरे के पीछे भाग कर पकड़ना

भाषा/संदेश देना

☐ चीज़ों का नाम लेने पर उस चीज़ या चित्र की और इशारा करना
☐ जान पहचान के लोगों व शरीर के हिस्सों के नाम जानना
☐ 2 से 4 शब्दों के वाक्य कहना
☐ आसान निर्देशों का पालन करना
☐ बातचीत में सुनें शब्दों को दोहराना
☐ पुस्तक में चीज़ों की तरफ़ इशारा करना

ज्ञान संबंधी (सीखना, सोचना, समस्या का समाधान करना)

☐ दो या तीन तह में छुपाई हुई चीज़ों को भी ढूँढ लेना
☐ चीज़ों की बनावट व रंगों को छाँटना आरम्भ करना
☐ जान-पहचान की पुस्तकों में दिए गए वाक्यों व तुकबन्दियों को पूरा करना
☐ आसान कल्पना करने के खेल खेलना
☐ 4 या अधिक ब्लॉकों से मिनार बनाना
☐ हो सकता है कि एक हाथ का दूसरे के बजाय अधिक उपयोग करे
☐ दो बार में किए जाने वाले कामों को करने के लिए दिए गए निर्देशों का पालन करना, जैसे कि " अपने जूते उठाओ और उन्हें अलमारी में रखो "
☐ चित्रों वाली पुस्तक में दी गई चीज़ों का नाम बोलना, जैसे कि बिल्ली, चिड़िया या कुत्ता

हिलना-डुलना /शारीरिक विकास

☐ पाँव की उँगलियों के सहारे खड़ा होना
☐ बॉल को किक करना
☐ भागना आरम्भ करना
☐ बिना मदद के फ़र्निचर के ऊपर चड़ना या उतरना
☐ पकड़ कर सीढ़ियों से ऊपर नीचे जाना
☐ बॉल को ऊपर की तरफ़ फेंकना
☐ सीधी लाइनें व गोल दायरे बनाना या उनकी नक़ल करना

यदि आपके बच्चे में निम्नलिखित बातें हैं तो अपने बच्चे के डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स से बात करें और *आरम्भ में ही क़दम उठाएँ:*

☐ दो शब्दों के छोटे वाक्य न बोल पाना (“ जैसे कि दूध पियो ”)
☐ यह न जानना कि आम चीज़ों से क्या करना है, जैसे कि ब्रुश, फ़ोन, काँटा, चम्मच
☐ क्रियाओं व शब्दों की नक़ल न कर पाना
☐ आसान बातें न समझ पाना
☐ सीधे न चल पाना
☐ पहले कर पाने वाली चीज़ें अब न कर पाना।

मेरे साथ अधिक समय बिताने के लिए देखें: *प्यार करो, बातें करो, गाओ, पढ़ो, खेलो (Love, talk, sing, read, play)*
www.lovetalksingreadplay.com.au यह सामग्री साधन Resourcing Parents द्वारा प्रदान की गई है।

ऑस्ट्रेलियाई अंग्रेज़ी के लिए भाषा NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (**www.cdc.gov/ActEarly**; June 2017) द्वारा रूपान्तरित की गई।

माता-पिता / देखभाल-कर्ताओं के लिए अतिरिक्त प्रश्न

2 वर्ष पर स्वास्थ्य जाँच करवाने के लिए अपने डॉक्टर या नर्स के पास जाने से पहले इन प्रश्नों के उत्तर दें।

मैंने पृष्ठ 21पर दिए गए स्वास्थ्य संबंधी ख़तरों के कारणों के प्रश्नों को पूरा कर दिया है	**नहीं | हाँ**
मैं अपने बच्चे के सुनने के बारे में चिन्तित हूँ	**हाँ | नहीं**
अन्य लोगों ने बताया है कि उनको मेरे बच्चे के सुनने के बारे में चिन्ता है	**हाँ | नहीं**
मुझे अपने बच्चे की दृष्टि के बारे में चिन्ता है	**हाँ | नहीं**
मेरे बच्चे की आँख टेड़ी या सुस्त है (भेंगापन या तिर्यक दृष्टि)	**हाँ | नहीं**
मेरे बच्चे को छोटी चीज़ें देखने में कठिनाई होती है	**हाँ | नहीं**
मेरा बच्चा जानी पहचानी चीज़ें व लोगों को दूर से पहचान लेता है	**नहीं | हाँ**
मेरा बच्चा घर / कार में सिगरेट के धुएँ से प्रभावित होता है	**हाँ | नहीं**

यदि आपने पहली पंक्ति में किसी भी उत्तर पर घेरा बनाया है तो कृपया अपने डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स को बताएँ।

स्वास्थ्य व्यवसायी पूरा करे:	**सामान्य**	**समीक्षा**	**रेफ़र किया गया**
	☐	☐	☐

दूध पिलाना

	हाँ	**नहीं**
कल इसी समय के बाद से क्या आपके शिशु ने स्तनपान किया है?	☐	☐

शिशु की 2 वर्ष पर स्वास्थ्य जाँच

शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स, जी पी या शिशु विशेषज्ञ द्वारा जाँच।

नाम

जन्म की तिथि / / लिंग पुरुष/ महिला

स्वास्थ्य मूल्याँकन		सामान्य	समीक्षा	रेफ़र किया गया
वज़न	किलोग्राम %	☐	☐	☐
ऊँचाई	सेन्टीमीटर %	☐	☐	☐
शारीरिक परिमाण सूचकांक (BMI)		☐	☐	☐
चाल का मूल्याँकन		☐	☐	☐
आँखें	देखना	☐	☐	☐
	कॉर्निया का रोशनी में प्रतिबिंब	☐	☐	☐
	स्थिरता	☐	☐	☐
	एक आँख से देखने पर प्रतिक्रिया	☐	☐	☐
	आँखों की हरकत	☐	☐	☐
मुँह के स्वास्थ्य की 'ओंठ को उठाना' जाँच		☐	☐	☐

विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

स्वास्थ्य सुरक्षा के कारण	**हाँ**	**नहीं**	**चिन्ताएँ**	**कोई चिन्ता नहीं है**
क्या माता-पिता के प्रश्नों को पूरा किया गया है ?	☐	☐	☐	☐
आयु के अनुसार समय-सारिणी में दिए गए उचित टीके लगवाए गए ?	☐	☐		
क्या कोई ख़तरे के कारण हैं ?				
सुनना	☐	☐		
दृष्टि	☐	☐		
मुँह के अन्दर का स्वास्थ्य	☐	☐		

परिणाम	**सामान्य**	**समीक्षा**	**रेफ़र किया गया**
	☐	☐	☐

क्या उचित स्वास्थ्य जानकारी संबंधी बात-चीत की गई ? **हाँ** ☐ **नहीं** ☐

टिप्पणी

क्या कदम लिया गया

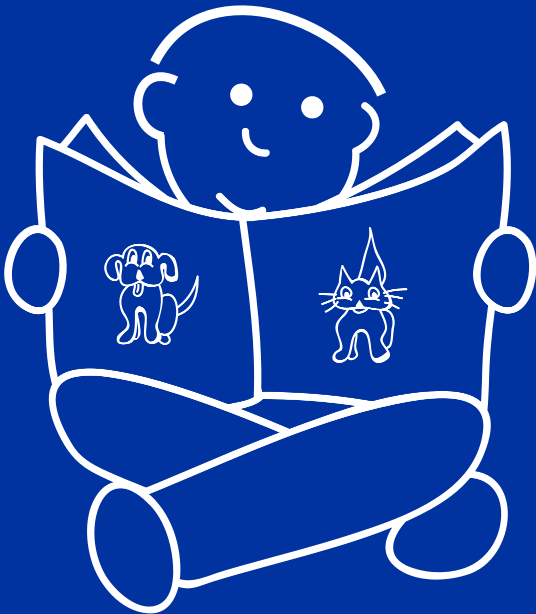
डॉक्टर या नर्स का नाम

हस्ताक्षर

स्थान जाँच की तिथि / /

विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

3 वर्ष पर जाँच



3 वर्ष पर डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स के पास जाना

बात-चीत के विषयों में निम्नलिखित बातों से उठने वाले मुद्दे शामिल हो सकते हैं:

- मेरा विकास (*चिह्नों को सीखें। आरम्भ में क़दम उठाएँ।*)
- माता-पिता / देखभालकर्ता के अतिरिक्त प्रश्न
- शिशु स्वास्थ्य जाँच

स्वास्थ्य व सुरक्षा

- परिवारों को स्वास्थ्यवर्धक भोजन करना
- बीमारी से रक्षा करने के लिए टीके लगवाना
- अपने शिशु के दाँतों की देखभाल कैसे करनी है
- सूरज से समझदारी से बचाव करना
- बड़ा होना

विकास

- अपने बच्चे के विकसित हो रहे स्वतंत्र व्यवहार को किस प्रकार सहायता देना व नियंत्रित करना
- शौच जाना सिखाना
- साक्षरता की दक्षता बढ़ाने के लिए नियमित रूप से कहानी पढ़ना
- स्फूर्ति वाले खेल खेलने के लिए प्रोत्साहित करना

परिवार

- भाई-बहनों से रिश्ता व बराबरी
- पालन-पोषण के तरीक़े – अपने बच्चे को उनकी भावनाओं व व्यवहार को नियंत्रित करने में सहायता देना
- प्लेग्रुप या चाइल्डकेअर में जाना
- धूम्रपान करना

क्या अभी भी धूम्रपान करते हैं?

धूम्रपान करने से आपके शिशु का Sudden Infant Death Syndrome का ख़तरा बढ़ जाता है (शिशु की अचानक मौत हो जाने का लक्षण – सिड्स)। धूम्रपान छोड़ने की फ़ोनलाइन **13 QUIT** को फ़ोन करें (13 7848) या **www.icanquit.com.au** पर जाएँ।

मैं 3 वर्ष का/ की हूँ

मेरा विकास – चिन्हों को सीखें। आरम्भ में ही क़दम उठाएँ।

(अधिकांश शिशु जो इस आयु पर करते हैं)

सामाजिक/ भावनात्मक

☐ वयस्कों व मित्रों की नक़ल करना
☐ बिना कहे मित्रों के प्रति लगाव दिखाना
☐ खेलते समय बारी-बारी खेलना
☐ रो रहे मित्र के प्रति सहानुभूती दिखाना
☐ “मेरा” व “उसका” का अर्थ समझना
☐ अनेक प्रकार की भावनाएँ दिखाना
☐ माता-या पिता से आराम से अलग हो जाना
☐ प्रतिदिन की दिनचर्या में बहुत अधिक बदलाव से परेशान हो जाना
☐ अपने आप कपड़े पहनना व उतारना

भाषा/संदेश देना

☐ दो या तीन हिस्सों में किए जाने वाले कामों को करने के लिए दिए गए निर्देशों का पालन करना
☐ अधिकांश जानी पहचानी चीज़ों का नाम बताना
☐ “अन्दर”, “ऊपर”, व “नीचे” जैसे शब्दों को समझना
☐ अपना दिया हुआ नाम, आयु व लिंग बताना
☐ मित्र का नाम बताना
☐ “मैं”, “मुझे”, व “तुम” व कुछ बहुवचन (कारें, कुत्ते, बिल्लियाँ) जैसे शब्द कहना
☐ ठीक से बोलना जो अजनबी भी ज़्यादातर समझ जाते हैं
☐ दो से तीन वाक्यों का उपयोग करके बातचीत कर पाना

ज्ञान संबंधी (सीखना, सोचना, समस्या का समाधान करना)

☐ ऐसे खिलौनों से खेलना जिनमें बटन, लीवर व हिलने वाले अंश हैं
☐ गुड़ियों, जानवरों व लोगों से काल्पनिक खेल खेलना
☐ तीन या चार टुकड़ों से पज़ल बनाना
☐ समझना कि “दो ” (“two”) का क्या अर्थ है
☐ पेन्सिल या चॉक से गोले घेरे की नक़ल करना
☐ पुस्तक के पन्नों को एक-एक करके पलटना
☐ छः से अधिक ब्लॉक से मिनार बनाना
☐ शीशियों के ढक्कनों को खोलना व बंद करना या दरवाज़े के हैन्डल को घुमाना

हिलना-डुलना/शारीरिक विकास

☐ अच्छी प्रकार ऊपर चढ़ पाना
☐ आसानी से भागना
☐ तिपहिया (तीन पहियों की साईकिल) के पेडल चलाना
☐ सीढ़ियों से ऊपर नीचे आना-जाना, हर सीढ़ी पर एक पैर रखना

यदि आपके बच्चे में निम्नलिखित बातें हैं तो अपने बच्चे के डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स से बात करें और *आरम्भ में ही क़दम उठाएँ:*

☐ बहुत अधिक गिरना या सीढ़ियों पर समस्या होनी
☐ लार टपकाना या साफ़ न बोल पाना
☐ आसान खिलौनों (जैसे कि पेग बोर्ड, आसान पज़ल, हैन्डल को घुमाना) को न समझ पाना कि कैसे खेलना है
☐ वाक्यों में न बोल पाना
☐ आसान आदेशों को न समझ पाना
☐ काल्पनिक या बनावटी खेल न खेलना
☐ अन्य बच्चों के साथ या खिलौनों से खेलना पसन्द न करना
☐ किसी से आँख न मिलाना
☐ जो चीज़ें वह पहले कर लेता/लेती थी वे अब न कर पाना।

मेरे साथ अधिक समय बिताने के लिए देखें: *प्यार करो, बातें करो, गाओ, पढ़ो, खेलो (Love, talk, sing, read, play)*
www.lovetalksingreadplay.com.au यह सामग्री साधन Resourcing Parents द्वारा प्रदान की गई है।

ऑस्ट्रेलियाई अंग्रेज़ी के लिए भाषा NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (**www.cdc.gov/ActEarly**; June 2017) द्वारा रूपान्तरित की गई।

माता-पिता / देखभाल-कर्ताओं के लिए अतिरिक्त प्रश्न

3 वर्ष पर स्वास्थ्य जाँच करवाने के लिए अपने डॉक्टर या नर्स के पास जाने से पहले इन प्रश्नों के उत्तर दें।

मैंने पृष्ठ 21पर दिए गए स्वास्थ्य संबंधी ख़तरों के कारणों के प्रश्नों को पूरा कर दिया है	**नहीं | हाँ**
मैं अपने बच्चे के सुनने के बारे में चिन्तित हूँ	**हाँ | नहीं**
अन्य लोगों ने बताया है कि उनको मेरे बच्चे के सुनने के बारे में चिन्ता है	**हाँ | नहीं**
मुझे अपने बच्चे की दृष्टि के बारे में चिन्ता है	**हाँ | नहीं**
मेरे बच्चे की आँख टेढ़ी या सुस्त है (भेंगापन या तिर्यक दृष्टि)	**हाँ | नहीं**
मेरे बच्चे को छोटी चीज़ें देखने में कठिनाई होती है	**हाँ | नहीं**
मेरा बच्चा जानी पहचानी चीज़ें व लोगों को दूर से पहचान लेता है	**नहीं | हाँ**
मेरा बच्चा घर / कार में सिगरेट के धुएँ से प्रभावित होता है	**हाँ | नहीं**

यदि आपने पहली पंक्ति में किसी भी उत्तर पर घेरा बनाया है तो कृपया अपने डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स को बताएँ।

स्वास्थ्य व्यवसायी पूरा करे:	**सामान्य**	**समीक्षा**	**रेफ़र किया गया**
	☐	☐	☐

3 वर्ष पर शिशु स्वास्थ्य जाँच

शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स, जी पी या शिशु विशेषज्ञ द्वारा जाँच।

नाम

जन्म की तिथि / / लिंग पुरुष/ महिला

स्वास्थ्य मूल्याँकन		**सामान्य**	**समीक्षा**	**रेफ़र किया गया**
वज़न	किलोग्राम %	☐	☐	☐
ऊँचाई	सेन्टीमीटर %	☐	☐	☐
शारीरिक परिमाण सूचकांक (BMI)		☐	☐	☐
आँखें	देखना	☐	☐	☐
	कॉर्निया का रोशनी में प्रतिबिंब	☐	☐	☐
	स्थिरता	☐	☐	☐
	एक आँख से देखने पर प्रतिक्रिया	☐	☐	☐
	आँखों की हरकत	☐	☐	☐
मुँह के स्वास्थ्य की 'ओंठ को उठाना' जाँच		☐	☐	☐

स्वास्थ्य सुरक्षा के कारण	**हाँ**	**नहीं**	**चिन्ताएँ**	**कोई चिन्ता नहीं है**
क्या माता-पिता के प्रश्नों को पूरा किया गया है ?	☐	☐	☐	☐
आयु के अनुसार समय-सारिणी में दिए गए उचित टीके लगवाए गए ?	☐	☐		
क्या कोई ख़तरे के कारण हैं ?				
सुनना	☐	☐		
दृष्टि	☐	☐		
मुँह के अन्दर का स्वास्थ्य	☐	☐		

परिणाम	**सामान्य**	**समीक्षा**	**रेफ़र किया गया**
	☐	☐	☐

क्या उचित स्वास्थ्य जानकारी संबंधी बात-चीत की गई ? **हाँ** ☐ **नहीं** ☐

टिप्पणी

क्या कदम लिया गया

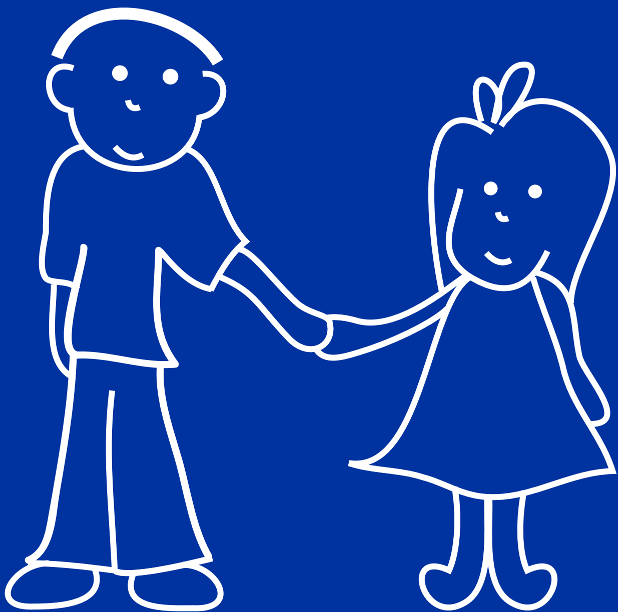
डॉक्टर या नर्स का नाम

हस्ताक्षर

स्थान जाँच की तिथि / /

विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

4 वर्ष पर जाँच



StEPS
Statewide Eyesight Preschooler Screening

स्टेप्स
पूरे राज्य में दृष्टि
प्रीस्कूल में स्क्रीनिंग करना

4 वर्ष पर जाँच करवाने जाना

बात-चीत के विषयों में निम्नलिखित बातों से उठने वाले मुद्दे शामिल हो सकते हैं:

- मेरा विकास (*चिह्नों को सीखें। आरम्भ में क़दम उठाएँ।*)
- माता-पिता/ देखभाल कर्ता के अतिरिक्त प्रश्न
- शिशु स्वास्थ्य जाँच

स्वास्थ्य व सुरक्षा

- बीमारी से रक्षा के लिए टीके लगवाना
- परिवारों को स्वास्थ्यवर्धक भोजन करना
- अपने शिशु के दाँतों की देखभाल कैसे करनी है
- सूरज से समझदारी से बचाव करना
- सोना
- बड़ा होना
- लड़कों के लिए: टेस्टीज़ की जाँच करना

विकास

- आपके बच्चे की भावनाएँ व व्यवहार
- प्रीस्कूल या किन्डरगार्टन जाना
- साक्षरता की दक्षता बढ़ाने के लिए नियमित रूप से कहानियाँ पढ़नी

परिवार

- भाई-बहनों से रिश्ता व बराबरी
- सकारात्मक रूप से बच्चे को पालना व अपने बच्चे से प्यार के संबंध का विकास करना
- धूम्रपान करना

क्या अभी भी धूम्रपान करते हैं?

धूम्रपान करने से आपके शिशु का Sudden Infant Death Syndrome का ख़तरा बढ़ जाता है (शिशु की अचानक मौत हो जाने का लक्षण – सिड्स)। धूम्रपान छोड़ने की फ़ोनलाइन **13 QUIT** को फ़ोन करें (13 7848) या **www.icanquit.com.au** पर जाएँ।

मैं 4 वर्ष का /की हूँ

मेरा विकास – *चिह्नों को सीखें। आरम्भ में ही क़दम उठाएँ।*

(अधिकांश शिशु जो इस आयु पर करते हैं)

सामाजिक/ भावनात्मक

- ☐ नई चीज़ें करने में आनन्द लेना
- ☐ "माँ" व "पापा" खेलना
- ☐ काल्पनिक खेलों में और अधिक रचनात्मक है
- ☐ अकेले खेलने के बजाय अन्य बच्चों के साथ खेलना
- ☐ अन्य बच्चों का साथ देना
- ☐ अक्सर बता न पाना कि क्या सच है और क्या कल्पना है
- ☐ इस बारे में बात करना कि क्या पसन्द है और किस में रुचि है

भाषा/संदेश देना

- ☐ व्याकरण के कुछ मौलिक नियम जानना जैसे कि "वह (लड़का)" व "वह (लड़की)" का सही तरह से उपयोग करना
- ☐ गाना गाना या याद की हुई कोई कविता सुनाना, जैसे कि "छोटी सी मकड़ी" (Itsy Bitsy Spider") या "बस के पहिए" ("Wheels on the Bus")
- ☐ कहानियाँ सुनाना
- ☐ दिया गया नाम व परिवार का नाम बताना

ज्ञान संबंधी (सीखना, सोचना, समस्या का समाधान करना)

- ☐ कुछ रंगों के नाम व अंकों को बताना
- ☐ समझना कि गिनना क्या होता है
- ☐ समय को समझना आरम्भ किया है
- ☐ किसी कहानी के कुछ हिस्से याद रखना
- ☐ "एक समान" व "भिन्न"के विचार को समझना
- ☐ 2 या 4 हिस्सों में किसी व्यक्ति का चित्र बनाना
- ☐ कैंची का उपयोग कर पाना
- ☐ कुछ अक्षरों की नक़ल करना आरम्भ करना
- ☐ ताश या साँप सीढ़ी जैसे गत्ते के बने खेल खेलना
- ☐ आपको बताना कि उसके हिसाब से किताब में आगे क्या होगा

हिलना-डुलना/शारीरिक विकास

- ☐ 2 सैकिन्ड तक के लिए एक पैर पर कूदना व खड़े रहना
- ☐ ज़मीन पर फैंकी गई बॉल को उछलने के बाद अधिकांश बार पकड़ लेना
- ☐ पेय पदार्थ को डालना, किसी के द्वारा निरीक्षण करने पर चीज़ों को काटना व अपने भोजन को अच्छी तरह हलवा कर पाना

यदि आपके बच्चे में निम्नलिखित बातें हैं तो अपने बच्चे के डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स से बात करें और *आरम्भ में ही क़दम उठाएँ:*

- ☐ कूद न पाना
- ☐ टेड़ी मेड़ी लइनें न खींच पाना
- ☐ इन्टरऐक्टिव खेलों या नक़ल करने में कोई रुचि न होना
- ☐ अन्य बच्चों को अनदेखा करना या परिवार के बाहर के लोगों को उत्तर न देना
- ☐ कपड़े पहनने, सोने या शौच जाने से कतराना
- ☐ पसन्द की कहानी को न दोहरा पाना
- ☐ तीन हिस्सों के आदेशों का पालन न करना
- ☐ "एक समान" व "भिन्न" को न समझ पाना
- ☐ "मैं" व "तुम" को सही से उपयोग न कर पाना
- ☐ स्पष्ट रूप से न बोल पाना
- ☐ जो चीज़ें वह पहले कर लेता/लेती थी वे अब न कर पाना।

मेरे साथ अधिक समय बिताने के लिए देखें: *प्यार करो, बातें करो, गाओ, पढ़ो, खेलो (Love, talk, sing, read, play)* **www.lovetalksingreadplay.com.au** यह सामग्री साधन Resourcing Parents द्वारा प्रदान की गई है।

ऑस्ट्रेलियाई अंग्रेज़ी के लिए भाषा NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (**www.cdc.gov/ActEarly**; June 2017) द्वारा रूपान्तरित की गई।

स्कूल आरम्भ होने से पहले

जो बच्चे स्कूल जाने से पहले के वर्ष में प्रीस्कूल जाते हैं व उत्तम आरम्भिक शिक्षा कार्यक्रम में कम से कम 600 घंटे हिस्सा लेते हैं, उनमें किन्डरगार्टन आरम्भ करने पर वे सामाजिक, ज्ञान संबंधी व भावनात्मक दक्षताएँ होने की अधिक संभावना होती है जो पढ़ाई करने के लिए चाहिए होती हैं।

अपने बच्चे को स्कूल आरम्भ करने के लिए तैयार करने में कुछ चीज़ें आपकी मदद कर सकती हैं:

- अपने बच्चे को बहुत प्यार व सहायता दें। स्कूल आरम्भ करने के लिए आपको उल्लासित व उत्साहित महसूस करना चाहिए।
- अपने बच्चे को किन्डरगार्टन या प्रीस्कूल का परिचय कराने के दिन/दिनों अपने साथ ले जाएँ जिससे वह जगह को पहचान ले।
- स्कूल के आवश्यक नियम समझाएँ, जैसे कि अपना हाथ उठाना, शौच जाने से पहले पूछना, जब ज़रूरी हो तो चुपचाप सुनना व जो अध्यापिका जो कहे उसे मानना।
- अपने बच्चे को बताएँ कि शौचालय कहाँ है।
- यूनिफ़ॉर्म व जूते स्कूल जाने के पहले दिन से पहले पहना कर देखें, यह देखने के लिए कि सब ठीक से आता है।
- स्कूल उस समय जाएँ जब अन्य बच्चे वहाँ हों जिससे आपका बच्चा खेल के मैदान में होने वाले शोर व 'बड़े' विद्यार्थियों के डील-डौल का अभयस्त हो जाए।
- यदि आवश्यकता हो तो अपने बच्चे को दिखाएँ कि स्कूल समाप्त होने के बाद की देखभाल की सुविधा कहाँ है।

Raising Children Network: **www.raisingchildren.net.au** व NSW Department of Education: **http://www.dec.nsw.gov.au/what-we offer/regulationand-accreditation/early-childhood-education-care/funding/start-strong** में से लेकर उपयोग किया गया।

आपके बच्चे की 4 वर्ष पर स्वास्थ्य जाँच

आपके बच्चे के स्कूल आरम्भ करने से पहले यह सलाह दी जाती है कि आप उसे अपने स्थानीय शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स या डॉक्टर के पास स्वास्थ्य जाँच के लिए ले जाएँ।

इस स्वास्थ्य जाँच में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- सुनने की जाँच
- दृष्टि का टेस्ट – पूरे राज्य में प्रीस्कूल जाने वाले बच्चों की दृष्टि की स्क्रीनिंग [Statewide Eyesight Preschooler Screening (StEPS)] पृष्ठ 114 देखें।
- शारीरिक (ऊँचाई व वज़न) जाँच
- मुँह की जाँच
- **मेरे बच्चे का विकास** व भावनात्मक हित के बारे में प्रश्न
- बीमारी से रक्षा के लिए टीके लगवाने संबंधी आपके बच्चे की क्या स्थिति है, उसकी जाँच करना
- ऑस्ट्रेलियाई टीकाकरण के रजिस्टर द्वारा दिए गए टीकाकरण के इतिहास का ब्योरा जो किसी स्कूल में नामांकन के समय होना ज़रूरी है।

आपके बच्चे से संबंधित कोई भी स्वास्थ्य, विकास, व्यवहार या परिवार संबंधी मुद्दा हो जो आपके बच्चे के स्कूल में पढ़ने की क़ाबिलीयत पर असर डाल सकता हो तो नर्स, डॉक्टर व/या अध्यापिका से बात करें।

StEPS
Statewide Eyesight Preschooler Screening

न्यू साऊथ वेल्ज़ स्वास्थ्य विभाग (NSW Health), 4 वर्ष की आयु के सभी बच्चों को स्कूल आरम्भ करने से एक वर्ष पहले **निःशुल्क दृष्टि स्क्रीनिंग मूल्याँकन** की सेवा प्रदान करता है। इसका नाम है पूरे राज्य में प्रीस्कूल जाने वाले बच्चों की दृष्टि की स्क्रीनिंग [Statewide Eyesight Preschooler Screening (StEPS)] कार्यक्रम।

दृष्टि संबंधी अनेकों समस्याएँ पता नहीं लग सकतीं जब तक कि बच्चे की दृष्टि किसी प्रशिक्षित दृष्टि जाँच कर्ता द्वारा स्क्रीन न की जाए।

4 वर्ष के अधिकांश बच्चों की दृष्टि की जाँच प्रीस्कूल या दिन की देखभाल केन्द्र में की जाएगी – आपको उसका प्रबंध करने की आवश्यकता नहीं है। स्क्रीनिंग के बारे में अधिक जानकारी आपको आपके केन्द्र से मिलनी चाहिए। यदि आपका प्रारम्भिक बाल्यावस्था केन्द्र (Early Childhood Centre) StEPS स्क्रीनिंग नहीं करता है, यदि आपका बच्चा प्रीस्कूल या दिन की देखभाल केन्द्र में नहीं जाता है, या स्क्रीनिंग के दिन आपका बच्चा स्कूल नहीं गया था तो अपने स्थानीय शिशु व परिवार स्वास्थ्य केन्द्र या StEPS के संयोजक से संपर्क करें और स्क्रीनिंग का प्रबंध करवाएँ।

अधिक जानकारी व संपर्क का विवरण **http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/StEPS.aspx** पर मिलेगा।

कृपया ध्यान दें: आपके बच्चे को 4 वर्ष की आयु पर एक ही बार स्क्रीनिंग करवाने की आवश्यकता है। यदि आपके बच्चे की स्क्रीनिंग हो चुकी है पर आपको उसकी आँखों के बारे में चिन्ता है तो कृपया अपने बच्चे की आँखों की पूरी तरह जाँच किसी आँखों के स्वास्थ्य व्यवसायी से करवाएँ।

माता-पिता / देखभाल-कर्ताओं के लिए अतिरिक्त प्रश्न

4 वर्ष पर स्वास्थ्य जाँच करवाने के लिए अपने डॉक्टर या नर्स के पास जाने से पहले इन प्रश्नों के उत्तर दें।

मैंने पृष्ठ 21पर दिए गए स्वास्थ्य संबंधी ख़तरों के कारणों के प्रश्नों को पूरा कर दिया है	**नहीं** | **हाँ**
मैं अपने बच्चे के सुनने के बारे में चिन्तित हूँ	**हाँ** | **नहीं**
अन्य लोगों ने बताया है कि उनको मेरे बच्चे के सुनने के बारे में चिन्ता है	**हाँ** | **नहीं**
मुझे अपने बच्चे की दृष्टि के बारे में चिन्ता है	**हाँ** | **नहीं**
मेरे बच्चे की आँख टेड़ी या सुस्त है (भेंगापन या तिर्यक दृष्टि)	**हाँ** | **नहीं**
मेरा बच्चा घर / कार में सिगरेट के धुएँ से प्रभावित होता है	**हाँ** | **नहीं**

यदि आपने पहली पंक्ति में किसी भी उत्तर पर घेरा बनाया है तो कृपया अपने डॉक्टर या शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स को बताएँ।

स्वास्थ्य व्यवसायी पूरा करेः	**सामान्य**	**समीक्षा**	**रेफ़र किया गया**
	☐	☐	☐

4 वर्ष पर शिशु स्वास्थ्य जाँच

शिशु व परिवार स्वास्थ्य नर्स, जी पी या शिशु विशेषज्ञ द्वारा जाँच।

नाम

जन्म की तिथि / / लिंग पुरुष/ महिला

स्वास्थ्य मूल्याँकन		**सामान्य**	**समीक्षा**	**रेफ़र किया गया**
वज़न	किलोग्राम %	☐	☐	☐
लम्बाई	सेन्टीमीटर %	☐	☐	☐
शारीरिक परिमाण सूचकांक (BMI)		☐	☐	☐

दृष्टि की जाँच दोनों आँखों में अलग-अलग करवाएँ (monocularly) **हाँ** ☐ **नहीं** ☐

		सामान्य	**समीक्षा**	**रेफ़र किया गया**	**इलाज किया जा रहा है**
परिणाम		☐	☐	☐	☐
परिणाम	दृष्टि चार्ट * 6 मीटर	दाईं आँख	6/	बाईं आँख	6/
	दृष्टि चार्ट * 3 मीटर	दाईं आँख	3/	बाईं आँख	3/
मुँह के स्वास्थ्य की 'ओंठ को उठाना' जाँच		☐	☐	☐	☐
वीर्यकोष (टेस्टीज़) पूरी तरह नीचे की तरफ़ हैं सीधा / उलटा		☐	☐	☐	

स्वास्थ्य सुरक्षा के कारण	**हाँ**	**नहीं**	**चिन्ताएँ**	**कोई चिन्ता नहीं है**
क्या माता-पिता के प्रश्नों को पूरा किया गया है ?	☐	☐	☐	☐
आयु के अनुसार समय-सारिणी में दिए गए उचित टीके लगवाए गए ?	☐	☐		
क्या कोई ख़तरे के कारण हैं ?				
सुनना	☐	☐		
दृष्टि	☐	☐		
मुँह के अन्दर का स्वास्थ्य	☐	☐		

क्या उचित स्वास्थ्य जानकारी संबंधी बात-चीत की गई ? **हाँ** ☐ **नहीं** ☐

परिणाम

टिप्पणी

क्या कदम लिया गया

डॉक्टर या नर्स का नाम

हस्ताक्षर

स्थान जाँच की तिथि / /

बच्चे के साथ कौन गया था ☐ माँ ☐ पिता ☐ अकेले ☐ अन्य

स्कूल के लिए स्वास्थ्यवर्धक लन्चबॉक्स

स्कूल के लिए स्वास्थ्यवर्धक संतुलित लन्चबॉक्स में रिसेस व लंच के लिए पेय पदार्थ व मुख्य खाद्य पदार्थों के समूह में से कई प्रकार के हर रोज़ खाए जाने वाले खाद्य पदार्थ होने चाहिए। Make Healthy Normal की नीचे दी गई वेबसाईट पर इन्टरऐक्टिव लंचबॉक्स ढूँढने के लिए देखें :

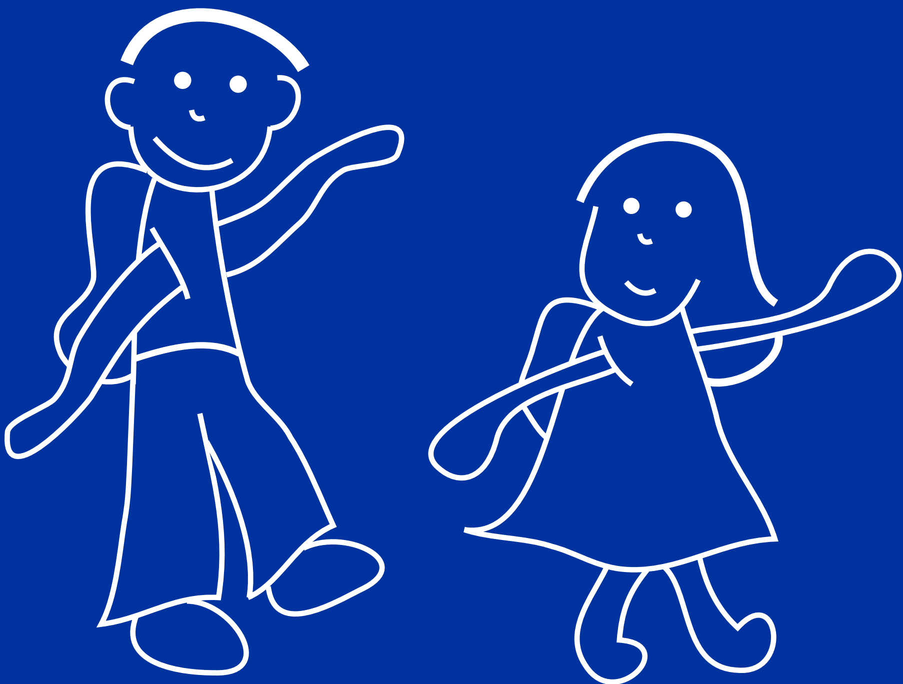
www.makehealthynormal.nsw.gov.au/food/healthy-school-lunch-box

MAKE HEALTHY NORMAL

स्वास्थ्यवर्धक
भोजन को प्रतिदिन का
भोजन बनाएँ

विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

प्राईमरी व सेकेन्डरी स्कूल



प्राईमरी व सेकेन्डरी स्कूल

यदि आप अपने बच्चे को इस पुस्तक में जन्म से 4 वर्ष की आयु के लिए दी गई सभी निर्धारित स्वास्थ्य जाँचों में ले गए हैं तो आपने उसे स्कूल आरम्भ करने से पहले ही उसके स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों का पता लगाने व इलाज करवाने का अच्छे से अच्छा अवसर दिया है। अपने बच्चे के स्वास्थ्य की देखभाल करने के लिए अपने डॉक्टर व/या शिशु व परिवार नर्स से अच्छा संबंध रखना महत्वपूर्ण है। अपने बच्चे के स्वास्थ्य की देखभाल करने के लिए स्वास्थ्य व्यवसायियों से जो आपका संबंध है वह दायरा अब बढ़ जाएगा, उसमें आपके बच्चे के अध्यापिकाएँ / अध्यापक भी शामिल हो जाएँगी।

याद रखें कि यदि स्कूल जाने के वर्षों में आपको, आपके बच्चे को या उसकी अध्यापिका को आपके बच्चे के स्वास्थ्य के बारे में कोई चिन्ता होती है तो आपको और आपके बच्चे को स्वास्थ्य व्यवसायी से बात करनी चाहिए। कभी-कभी व्यवहार संबंधी समस्याएँ या पढ़ाई करने के मुद्दे स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़े होते हैं। यदि आपके बच्चे को इस प्रकार की समस्याएँ होती हैं तो अच्छा यह होगा कि आप उसका स्वास्थ्य मूल्याँकन करवाएँ।

यह सलाह ज़ोर दे कर दी जाती है कि आपके बच्चे के हाई स्कूल आरम्भ करने से पहले उसका स्वास्थ्य मूल्याँकन करवाया जाए। बच्चे जैसे-जैसे अपनी किशोरावस्था पर पहुँचते हैं व युवक/ युवती बनते हैं, वे तेज़ विकास व बदलाव के समय से गुज़रते हैं। स्वास्थ्य संबंधी मुद्दे या प्रश्न उठ सकते हैं, और स्वास्थ्य मूल्याँकन करवा, ना इनसे निबटने का एक मौक़ा देता है। इस मूल्याँकन के अंश के रूप में यह सलाह दी जाती है कि आपके बच्चे की आँखों व दृष्टि की जाँच दोनों आँखों में अलग-अलग की जाए। सुनने की जाँच किसी भी आयु में करवाई जा सकती है।

किसी भी स्वास्थ्य मूल्याँकन के समय इस पुस्तक को ले जाना याद रखें। अपने बच्चे के स्वास्थ्य का इतिहास अपने साथ रखने से आपके बच्चे के स्वास्थ्य मूल्याँकन में आपको, आपके बच्चे को व आपके डॉक्टर व/या शिशु व परिवार नर्स को सहायता मिलेगी।

स्वास्थ्य संबंधी आवश्यक घटनाओं, टीके लगवाने व अन्य स्वास्थ्य संबंधी जानकारी को इस पुस्तक में रिकॉर्ड करना याद रखें जिससे आपके बच्चे का स्वास्थ्य संबंधी इतिहास उपलब्ध हो तथा आसानी से मिल सके।

विषय सूची के पृष्ठ पर जाने के लिए

बीमारी से रक्षा के लिए टीके लगवाना

बीमारी से रक्षा के लिए टीके लगवाने के बारे में जानकारी

बीमारी से रक्षा के लिए टीके लगवाने से बच्चों को अनेकों गम्भीर बीमारियों से बचाया जा सकता है, जो समाज में होती रहती हैं और जिनसे बच्चे अब भी बेवजह तकलीफ़ उठा रहे हैं या मर रहे हैं।

National Health व Medical Research Council सभी बच्चों के लिए बीमारी से रक्षा के लिए टीके लगवाने की राष्ट्रीय समय-सारिणी की सलाह देती हैं। आपको इस सलाह के बारे में अपने स्थानीय डॉक्टर या क्लीनिक पर बात करनी चाहिए व/या NSW में बीमारी से रक्षा पाने के लिए टीके लगवाने की वर्तमान समय-सारिणी देखने के लिए NSW Health की वेबसाइट **www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule** पर देखना चाहिए।

बीमारी से रक्षा के टीके बच्चों को डिफ़्थीरिया, टेटनस, काली खाँसी, पोलियो, खसरा, मम्स, रूबेला, हीमोफ़िलिया फ़्लू टाईप बी (Hib), हेपाटाईटिस बी, मेनिन्जोकोकल सी, छोटी माता, दस्त, न्यूमोकोकल बीमारी व मानव पैपिलोमावायरस (HPV) जैसी बीमारियों से बचाते हैं। ये टीके, जो किशोरों के लिए बताए गए हैं, आपके स्थानीय डॉक्टर, कुछ स्थानीय काउन्सिलों, बच्चों के अस्पतालों, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों, अबोरिज़िनल मेडिकल सेवाओं व स्कूलों में निःशुल्क मिलते हैं।

कुछ बच्चों को इन्जेकशन लगने के बाद हल्का बुख़ार व/या इंजेक्शन लगने के स्थान पर लाली, सूजन या दर्द हो सकता है। यदि बुख़ार 39° सेन्टीग्रेड से अधिक हो या आपको बच्चे की हालत के बारे में चिन्ता हो तो अपने स्थानीय डॉक्टर से संपर्क करें।

प्रत्येक बच्चा जो मेडिकेयर में रजिस्टर होता है वह ऑस्ट्रेलियाई बीमारी से रक्षा पाने के लिए टीके लगवाने के रजिस्टर (AIR) में भी रजिस्टर होता है। हर बार टीके लगवाने के बाद आपका स्थानीय डॉक्टर या क्लीनिक AIR को आपके बच्चे के टीके लगने की स्थिति के बारे में सूचित करेंगे।

जब 4 वर्ष पर आपके बच्चे के बीमारी से रक्षा पाने के सभी टीके लग जाएँगे तो AIR आपको इसके इतिहास का ब्योरा भेजेगा। आपको अपने बच्चे का शिशु देखभाल सेवा व स्कूल में नामांकन करवाने के समय उसकी आयु के लिए नवीनतम टीके लगने के इतिहास का ब्योरा देना होगा।

यदि आपको यह ब्योरा नहीं मिलता है या उसमें कोई समस्या हो तो आप **AIR** से **1800 653 809** पर संपर्क कर सकते हैं।

माता-पिता /अभिभावकों के लिए आवश्यक जानकारी

काली खाँसी का टीका

वे बच्चे जो पूरी तरह से बीमारी से रक्षा के लिए टीके लगवाने के लिए बहुत छोटे होते हैं (6 महीने की आयु से पहले) उन्हें वयस्कों व किशोरों से गम्भीर काली खाँसी (परटुसिस) लगने का ख़तरा होता है। गर्भवती माँ के लिए हर गर्भावस्था में 28 सप्ताह पर वयस्कों की परटुसिस की एक वर्धक (booster) खुराक जिसमें वैक्सीन (dTpa वैक्सीन) होती है, लगवाने की सलाह दी जाती है। सभी वयस्क जो नवजात के संपर्क में आएँगे उन्हें बच्चे के जन्म से कम से कम दो सप्ताह पहले यह टीका लगवाना चाहिए।

अपने शिशु को समय पर टीके लगवाएँ

यह बहुत आवश्यक है कि आपके बच्चे को बताए गए समयों पर बीमारी से रक्षा के लिए टीके लगवाए जाएँ, जिससे कि आरम्भ से ही गम्भीर बीमारियों से रक्षा की जा सके। बीमारी से रक्षा के टीके लगवाने में देर करने से बच्चों को ख़तरा होता है कि वे बीमारियाँ पकड़ लें और बहुत अधिक बीमार हो जाएँ। बच्चों को हल्की बीमारी जैसे कि नाक बहने या सर्दी लग जाने पर भी सुरक्षित रूप से बीमारी से रक्षा के लिए टीके लगाए जा सकते हैं।

बीमारी से रक्षा के लिए टीके लगवाने के बारे में अधिक जानकारी के लिए, जिसमें *The Australian Immunisation Handbook का वर्तमान संस्करण शामिल है*, **www.immunise.health.gov.au** पर देख सकते हैं।

बीमारी से रक्षा के टीके लगवाने का रिकॉर्ड

जो डॉक्टर/ नर्स बीमारी से रक्षा के टीके लगाएगा, वह इसे पूरा करे।

बच्चे का नाम

जन्म की तिथि   /   /

आयु	टीके का नाम	लगाने की तिथि	बैच नम्बर	हस्ताक्षर
जन्म				
6 सप्ताह				
4 महीने				
6 महीने				
12 महीने				

बीमारी से रक्षा के टीके लगवाने की वर्तमान समय-सारिणी के लिए NSW Health विभाग की वेबसाईट **www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule पर देखें।**

बीमारी से रक्षा के टीके लगवाने का रिकॉर्ड

जो डॉक्टर/ नर्स बीमारी से रक्षा के टीके लगाएगा, वह इसे पूरा करे।

बच्चे का नाम

जन्म की तिथि / /

आयु	टीके का नाम	लगाने की तिथि	बैच नम्बर	हस्ताक्षर
18 महीने				
4 साल				
12 साल				

बाकी सभी लगाए गए बीमारी से रक्षा के टीकों को वही डॉक्टर/ नर्स लिखेंगे जो यह टीके लगाएँगे।

बच्चे का नाम

जन्म की तिथि / /

आयु	टीके का नाम	लगाने की तिथि	बैच नम्बर	हस्ताक्षर

बीमारी से रक्षा के टीके लगवाने की वर्तमान समय-सारिणी के लिए NSW Health विभाग की वेबसाईट **www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule पर देखें।**

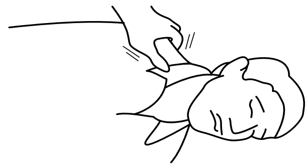
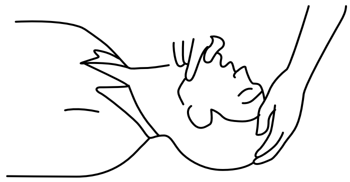
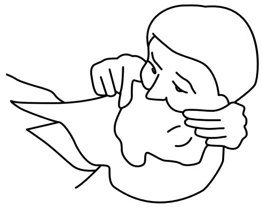
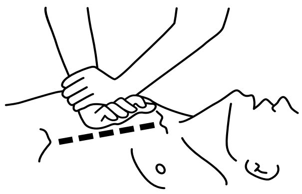
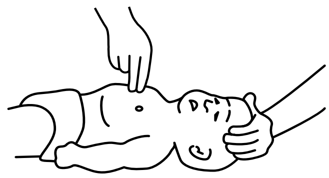
CPR Chart

Cardio Pulmonary Resuscitation

NSW Ambulance

दिल व फेफड़ों में साँस फूँक कर पुनः होश में लाना

आपात स्थिति में अपना DRSABCD याद रखें

Dangers? **ख़तरे?**	**ख़तरे की जाँच करें**, जैसे कि बिजली का तार, पैट्रोल या कोई अन्य ख़तरा
Responsive? **प्रतिक्रिया दे रहा है ?**	**क्या रोगी कोई प्रतिक्रिया नहीं कर रहा है व साँस ठीक से नहीं ले रहा है ?** 
Send for Help! **मदद माँगें!**	> मदद के लिए ज़ोर से चिल्लाएँ > किसी से **तीन बार ज़ीरो (000)** पर तुरन्त फ़ोन करने के लिए कहें > **ऐम्बूलेन्स** बुलाएँ 000 EMERGENCY
Open Airway **साँस लेने के रास्ते को खोलें**	> सावधानी से सिर को पीछे की तरफ़ करें और ठोड़ी को ऊपर करें (शिशुओं के लिए न करें) > मुँह में जो भी हो उसे निकालें (बच्चे की नाक से भी) 
Normal Breathing? **ठीक से साँस लेना?**	> साँस लेने को देखें, सुनें व महसूस करें > **यदि साँस सामान्य चल रही है** तो रोगी को उनकी साईड पर लिटा दें या छोड़ दें > **यदि साँस सामान्य नहीं चल रही है तो CPR शुरु करें, 1 मिनिट में 100 – 120 बार दबाने की दर पर दो साँसों पर 30 बार दबाएँ** 
Start CPR **CPR शुरु करें**	**बच्चे व वयस्क:** > हथेली के निचले हिस्से को छाती के बीच गर्दन से पेट की हड्डी के नीचे के आधे भाग (sternum) पर रखें > स्टर्नम को छाती की एक तिहाई गहराई तक एक मिनिट में 100 – 120 बार की दर पर **30 बार** दबाएँ > **इसे 2 साँसों में 30 बार दबाते हुए जारी रखें** > छाती को दबाते समय बीच में रुकावट कम से कम होनी चाहिए 
	शिशु: > दो उंगलियों को स्टर्नम के निचले आधे हिस्से पर रखें > स्टर्नम को छाती की क़रीब **एक तिहाई गहराई तक दबाएँ** > **इसे 2 साँसों में 30 बार दबाते हुए जारी रखें** 
Attach Defibrillator **डीफ़िब्रीलेटर (Defibrillator) को लगाएँ**	स्वतः चलने वाला बाह्य डीफ़िब्रीलेटर (AED) जैसे ही उपलब्ध हो, उसे लगाएँ व निर्देशों का पालन करें।

सीपीआर को तब तक जारी रखें जब तक चिकित्सा-सहायक न आ जाएँ या प्रतिक्रिया या सामान्य साँस लेना आरम्भ न हो जाए

रक्षा करने वाले के थकने के बारे ध्यान रखें, यदि मदद के लिए लोग हों तो हर दो मिनिट के बाद रक्षा करने वाले बदलें

यह चार्ट प्राथमिक सहायता कोर्स के बदले में नहीं है, CPR अभी सीखें!

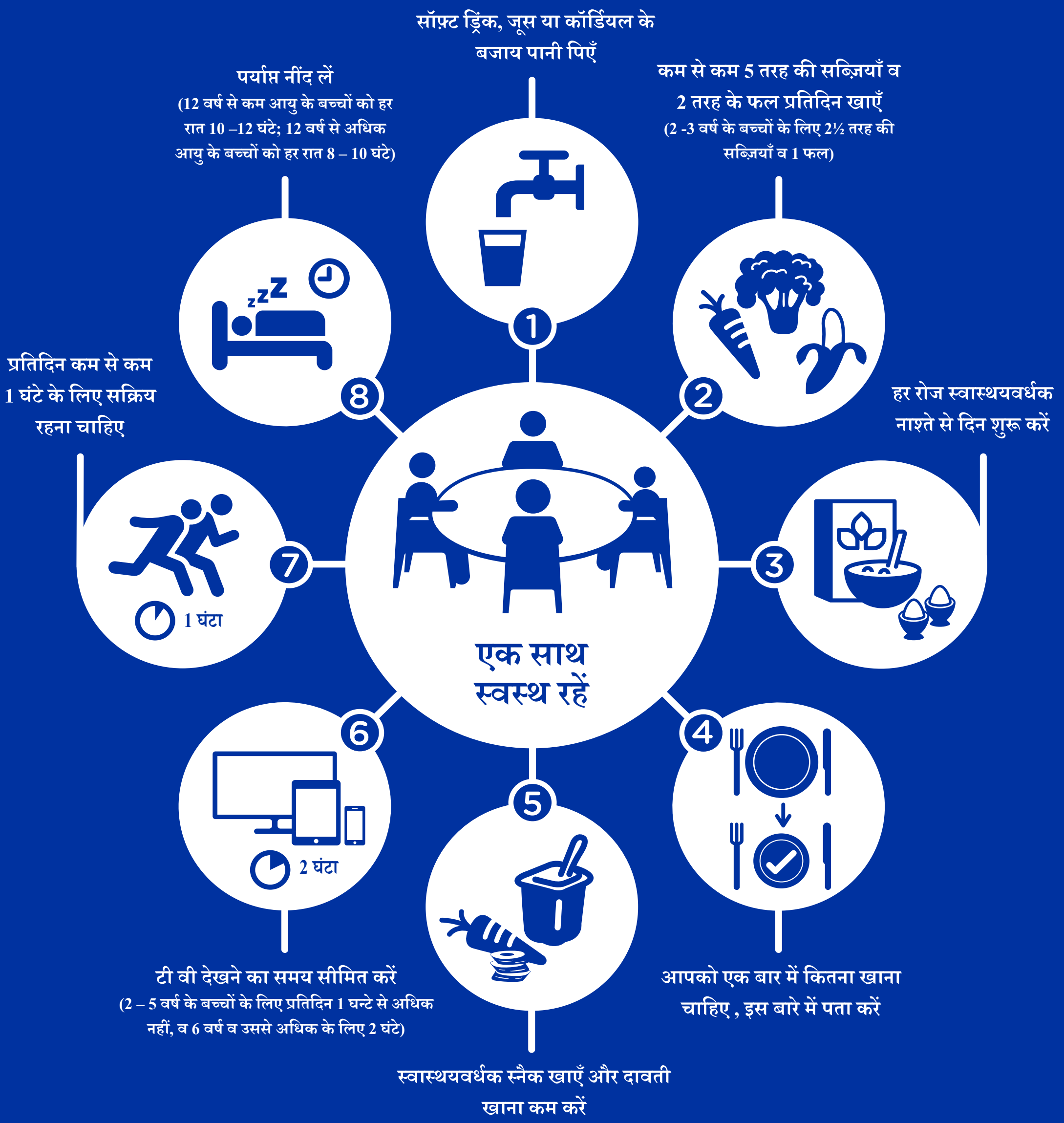
यह CPR चार्ट नि:शुल्क दिया जाता है और इसे बेचना बिल्कुल मना है। यह चार्ट ऐम्बूलेन्स वेबसाईट www.ambulance.nsw.gov.au पर उपलब्ध है।

इस चार्ट के बारे में प्रश्न हों तो इनसे संपर्क करें:
NSW Ambulance
Locked Bag 105
Rozelle, NSW 2039
फ़ोन: (02) 9320 7777

यह चार्ट ऑस्ट्रेलियाई द्वारा होश में लाने की काउन्सिल (Australian Resuscitation Council) की प्रभावशाली CPR संबंधी मार्गदर्शिका जनवरी 2016 की पुष्टि करता है। अधिक जानकारी के लिए www.resus.org.au पर देखें।

स्वस्थ वज़न के लिए 8

यह जानकारी 2 वर्ष की आयु व इससे बड़े बच्चों पर लागू होती है



आपातकालीन स्थितियाँ

आपातकालीन स्थिति (ऐम्बू लेन्स, आग लगना या पुलिस) 000

आपातकालीन स्थिति में यदि आप अपना मोबाइल फ़ोन का उपयोग करते हैं
तो कृपया अपने मोबाइल सेवा प्रदानकर्ता से बात कर लें

ज़हर संबंधी जानकारी 13 11 26

स्तनपान करवाना व बच्चों को पालना

सीधे स्वास्थ्य के लिए ऑस्ट्रेलिया (healthdirect Australia) 1800 022 222

कारीताने.. 1300 CARING

(1300 227 464)

ट्रेसिलियन परिवार देखभाल केन्द्र
(Tresillian Family Care Centres) .... 1300 2 PARENT

(सिडनी शहर के बाहर से निःशुल्क फ़ोन)

सिडनी शहर क्षेत्र... (02) 9787 0855

ऑस्ट्रेलियाई स्तनपान करवाने संबंधी संस्था 1800 mum2mum

घरों के फ़ोन से निःशुल्क फ़ोन 1800 686 268

अन्य

अनुवाद व दुभाषिया सेवा (Translating and Interpreting Service) 13 14 50

परिवार व सामुदायिक सेवाएँ

शिशु रक्षा के लिए सहायता फ़ोनलाईन (Child Protection Helpline) 13 21 11

NSW GOVERNMENT | Health

SHPN (HSP) 170154