

बाल र पारिवारिक स्वास्थ्य सेवाहरू

जन्मदेखि ५ वर्षसम्मका बच्चाहरू भएका NSW परिवारहरूको लागि सेवाहरू निःशुल्क छन्। तपाईंलाई रेफरल आवश्यक छैन।

उनीहरूले निम्न सुविधा उपलब्ध गराउँछन्:

- स्वास्थ्य र विकास जाँच
- धेरै अभिभावक समस्याहरूमा जानकारी
- आवश्यक भएमा अतिरिक्त सहायताका लागि सिफारिसहरू।



मस्तिष्क र शरीरको निर्माण

तपाईं आफ्नो बच्चाको सबैभन्दा राम्रो शिक्षक हुनुहुन्छ।

तपाईंले आफ्नो बच्चासँग बसेर बिताएको समय उनीहरूको दिमाग र शरीर निर्माण गर्न तपाईंले गर्नसक्ने सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा हो।

विचारहरूको लागि, यहाँ जानुहोस्:

health.nsw.gov.au/childdevelopment



स्वास्थ्य र विकास जाँच

यी जाँचहरू धेरै महत्वपूर्ण छन्। उनीहरूले तपाईंको बच्चा कसरी हुँकिरहेको र विकास भइरहेको छ भनेर ट्याक गर्न मद्दत गर्छन्।

उनीहरूले तपाईंको बच्चालाई कुन अतिरिक्त सहायता चाहिन्छ भनेर पता लगाउन पनि मद्दत गर्छन्, ताकि उनीहरूले चाँडै आवश्यक हेरचाह प्राप्त गर्न सक्दछन्।

जाँचहरू तपाईंको डाक्टर वा बच्चा र पारिवारिक स्वास्थ्य नर्सद्वारा गर्न सकिन्छ।

तपाईं आफ्नो बच्चालाई राम्ररी चिनुहुन्छ

प्रतीक्षा नगर्नुहोस्। यदि तपाईंको बच्चाले एक वा बढी माइलस्टोनहरू पूरा गरिरहेको छैन भने, उनीहरूसँग पहिले भएको सीपहरू गुमाएको छ, वा तपाईंसँग अन्य चिन्ताहरू छन् भने, चाँडै कदम चाल्नुहोस्।

आफ्नो डाक्टर वा बाल तथा पारिवारिक स्वास्थ्य नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्, आफ्ना चिन्ताहरू बताउनुहोस्, र विकास परिक्षणको बारेमा सोध्नुहोस्।

प्रत्येक परिक्षणको लागि जानु अघि Blue Book (नीलो पुस्तक) मा भएको 'Learn the Signs. Act Early' (संकेतहरू सिक्नुहोस्। चाँडै कदम चाल्नुहोस्) जाँचसूचीहरू भर्नुहोस्।



October 2023 © NSW Health. SHPN (HSP) 230739-14.

NSW Health



कोसेढुंगा (Milestones) महत्त्वपूर्ण छन्

Milestones matter

Nepali



तपाईंको बच्चालाई जीवनको सबैभन्दा राम्रो सुरुवात दिनुहोस्

सँगै बसेर गुणस्तरीय समय बिताउनुहोस्

– माया गर्नुहोस्, कुरा गर्नुहोस्, गीत गाउनुहोस्, पढ्नुहोस् र उनीहरूसँग खेल्ने गर्नुहोस्

उनीहरूका माइलस्टोनहरू ट्याक गर्नुहोस्

– उनीहरू कसरी खेल्छन्, सिक्छन्, बोल्छन्, काम गर्छन्, र हिँड्छन्

उनीहरूको सबै स्वास्थ्य र विकास जाँचहरूमा लैजानुहोस्

संकेतहरू थाहपाउनु होस्। चाँडै कदम चाल्नुहोस्।

तपाईंको बच्चाको प्रारम्भिक विकास एक यात्रा हो। तपाईंको बच्चा प्रत्येक उमेरमा पुग्ने माइलस्टोनहरूमा चिन्ह लगाउनुहोस्। यी झण्डाहरूले तपाईंलाई स्वास्थ्य र विकास परिक्षण गराउने समयको जानकारी दिन्छन्।

✓ यहाँ सुरु गर्नुहोस्



६ - ८ हप्ता

- उनीहरूसँग कुरा गर्दा वा उनीहरूलाई हेरेर तपाईं मुस्कुराउँदा उनीहरू मुस्कुराउँछन्।
- चर्को आवाजमा प्रतिक्रिया जनाउँछन्।
- घोप्टो पारेर राख्दा टाउको उठाउन सक्छन्।
- तपाईं हिंड्दै गर्दा तपाईंलाई हेर्छन्।



६ महिना

- तपाईंसँगै पालो लिँदै आवाज निकाल्छन्।
- बसिरहेको बेला आफ्नो शरिर धान्नु हातहरू टेक्छन्।
- परिचित मानिसहरूलाई चिन्छन्।
- उनीहरूले चाहेको खेलौना समालन हात लम्काउँछन्।
- 'रास्पबेरी' फुक्छन् (जिब्रो बाहिर निकाल्छन् र फुक्छन्)।



- 'बाइ-बाइ' भनेर हात हल्लाउँछन्।
- उनीहरूले देखिरहेका तर तपाईंले लुकाएको चीजहरू खोज्छन्।
- 'होइन/हुँदैन' भनेको बुझ्छन् (केही क्षण रोकिन्छन् वा तपाईंले भन्नुहुँदा रोकिन्छन्)।

१८ महिना

बल हान्छन्।

- कन्तिमा दुई शब्दहरू सँगै भन्छन्।
- अरूलाई चोटपटक लाग्दा वा उदास हुँदा थाह पाउँछन्।

- तपाईंले काम गरिरहनु भएको नक्कल गर्छन्।

- चम्चा प्रयोग गर्ने प्रयास गर्छन्, ढक्कन बिनाको कपबाट पिउँछन्।

- 'मामा' वा 'दादा' बाहेक तीन वा बढी शब्दहरू भन्ने प्रयास गर्दछन्।
- कसैलाई वा केही पनि नसमाती हिंड्छन्।

- आमाबाबुलाई 'मामा' वा 'दादा' वा अर्को विशेष नामले बोलाउँछन्।
- केहि समाएर उभिन्छन्।

२ वर्ष

- जब तपाईं उनीहरूलाई देखाउन भन्नुहुन्छ भने कन्तिमा शरीरका दुई अंगहरूलाई औंल्याउँछन्।

- तपाईंले सोध्दा पुस्तकमा भएका चीजहरू औंल्याउँछन्।

- तपाईंले उनीहरूलाई छोडेपछि १० मिनेटभित्र शान्त हुन्छन्, जस्तै चाइल्डकेयरमा छोड्दा।

- सोध्दा आफ्नो पहिलो नाम बताउँछन्।
- केही लुगाहरू आफैले लगाउँछन्, जस्तै सुरुवाल वा ज्याकेट।

- तपाईंले उनीहरूलाई एक वृत्त कोरेर देखाउँदा त्यो कोर्छन्।
- अन्य बच्चाहरूलाई ध्यान दिन्छन् र उनीहरूसँग खेलको लागि सामेल हुन्छन्।

- उनीहरूले दिनभरीमा गरेको कन्तिमा एउटा चीजको बारेमा कुरा गर्दछन्, जस्तै 'मैले फुटबल खेलें'।
- धेरैजसो समय ठूलो बल समात्छन्।

- 'सहायोगी' हुन मनपराउँछन्।
- उनीहरू कहाँ छन् (पुस्तकालय, खेल मैदान) त्यसको आधारमा व्यवहार परिवर्तन गर्दछन्।

- तीन वा बढी शरीरका भागहरू भएको व्यक्तिको चित्र बनाउँछन्।

३ वर्ष

४ वर्ष