



विकासशील अपेक्षाहरू

80% मस्तिष्क विकास जीवनको पहिलो तीन वर्षमा हुन्छ।

अमेरिकी बालबालिका एकाडेमी र रोग नियन्त्रण र रोकथाम केन्द्रद्वारा प्रत्येक बच्चाको बाह्र महिनासम्ममा हासिल गर्नु पर्ने उमेर सम्बन्धी तथ्याङ्कहरू उल्लेख गरेको छ।

विकासशील परिवर्तनहरू अधिकांश बच्चाहरूले केही निश्चित उमेरमा गर्न सक्छन्। यी संवेदनशीलताको साथ हेर्न सकिन्छ; जस्तै प्रत्येक बच्चा उनको आफ्नै क्षमतामा विकास हुन्छ। बच्चा बिना कुनै कौशल नसिकी सही मार्गमा हुन सक्छ। यदि तपाईंको बच्चाको लागि प्रगति वा ढिलाइमा कुनै चिन्ता छ भने अभिभावकले मध्यस्ता गर्दै आफ्नो बच्चाको डाक्टरलाई सचेत गराउनुपर्दछ।

तपाईंको बच्चाको के गर्नुपर्छ?

भाषा र संचार विकास

- सरल मौखिक अनुरोधहरूको जवाफ दिन्छ
- सरल इसराहरू प्रयोग गर्दछ, जस्तै "हुँदैँन" को लागि टाउको हल्लाउँछ।
- टोनमा परिवर्तनसँगै बर्बराउँछ।
- "दादा" र "मामा" र "ओ-ओ!" भन्छ।
- साधारण शब्दहरू वा छोटो वाक्यांशहरू दोहोर्‍याउने प्रयास गर्दछ।

सामाजिक / भावनात्मक विकास

- आमाबाबु / अभिभावकहरूले छोड्दा रुन्छ।
- अपरिचितसँग सतर्कता
- केहि परिस्थितिहरूमा डराउने हुन सक्छ।
- मनपर्ने वस्तुहरू / खिलौनेहरू छन्।
- आमा र / वा नियमित हेरचाहकर्तालाई अन्य व्यक्तिहरू भन्दा प्राथमिकता दिन्छ।
- केहि परिस्थितिहरूमा डराउन सक्छ।
- ध्वनि वा इशाराहरू दोहोर्‍याउँछ।
- आफैँ खान्छ
- तपाईंलाई किताब वा खिलौना थमाएर पढ्ने वा खेल्ने समय मिलाउँछ।
- लुगा लगाउँदा हात वा पैदल विस्तार गरी मद्दत गर्दछ।

१२ महिना पुगेका

अमेरिकी बालबालिका एकाडेमीले सबैको लागि विकासशील र व्यवहारिक परीक्षणको लागि सिफारिस गर्दछ:

- ९ महिना
- १८ महिना
- २४ वा ३० महिना

सिफारिस गरिएका
विकासशील परीक्षण
उपकरणहरू:

- उमेर र चरणहरू प्रश्नावली (एएसक्यू-३)
- अभिभावकको विकासशील अवस्थाको मूल्यांकन (पीईडीएस)
- अभिभावकको विकासशील स्थिति - विकासशील परिवर्तनहरू (पीईडीएस-डीएम)
- ब्रिग्यान्स स्क्रिन्स



सिफारिस गरिएका एप्स:



CDC's Milestone Tracker
Daily Vroom BabySparks



Office of Elementary
Education Buffalo Public
Schools



This information comes from American Academy of Pediatrics at <https://www.aap.org> Centers for Disease Control and Prevention at <https://www.cdc.gov/> and is funded by the District's My Brother's Keeper Initiative.

संज्ञानात्मक विकास (सिक्ने, सोच्ने, समस्या समाधान गर्ने क्षमताहरू)

- धेरै तरिकाले वस्तुहरू बारे खोज गर्दछ (हल्लाउँदै, ठटाउँदै, फ्याँकदै, खसाउँदै)
- वस्तुहरू सजिलै फेला पाउँछ।
- आवश्यकताहरू / चाहनाहरू पहिचान गर्न सूचक औंला प्रयोग गर्दछ।
- शब्द उच्चारण गर्दा सही चित्रलाई हेर्छ / संकेत गर्दछ।
- अन्य मानिसहरूको इशारा नकल गर्दछ।
- सही तरिकाले दैनिक वस्तुहरू प्रयोग गर्छ (कपबाट पिउने, कपाल ब्रश गर्ने, दाँत ब्रश गर्ने, फोन डायल गर्ने)
- एक-चरण निर्देशनहरू पालना गर्दछ (बल खोज्ने, ब्लक पिक अप गर्ने)

शारीरिक विकास (ग्रस मोटर)

- हात र घुँडाहरूको सहारा लिएर आफ्नो शरीर सुस्त र सावधानीपूर्वक सार्ने र बामे सर्छ।
- मददत बिना आफैँ बस्न सक्छ।
- उभिन माथि उठाउँछ।
- फर्नीचरमा समाएर हिँड्छ।
- बिना मददत एकलै उभिन सक्छ।
- बिना मददत दुई वा तीन चरणहरू हिँड्न सक्छ।

फाइन मोटर विकास

- एक पकडको प्रयोग गर्दछ (सूचक औंला र बुढी औंला) अठ्याउनु, जब आफैँ खान्छ।
- दुईवटा वस्तुहरू ठोक्छ।
- वस्तुहरू भाँडामा राख्ने र निकाल्ने गर्दछ
- वस्तुहरू उसको पकडबाट खुसीसाथ छोड्ने गर्छ।
- सूचक औंलाले घोच्ने/संकेत गर्छ।
- छिटो लेख्ने नाकल प्रयास गर्छ।

मैले मेरो बच्चाको डाक्टरसँग के भन्नुपर्छ?

प्रत्येक बच्चा आफ्नै तरिकामा विकसित हुन्छ। तपाईंको बच्चाले कुनै पनि कौशल सिक्न निश्चित कति समय लाग्छ भन्न असम्भव छ। यदि तपाईंको बच्चाले सम्भावित विकासशील ढिलाईको निम्न संकेतहरू देखाउँदछ भने तपाईंलाई तपाईंको बालबालिकाको चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ।

- बामे सर्दैन
- बामे सर्दा शरीरको एक पक्ष घिसाउँछ।
- समर्थित हुँदा खडा हुन सक्दैन।
- उसले हेरिरहँदा लुकाउने वस्तुहरूको खोजी गर्दैन।
- एकल शब्दहरू ("मामा" वा "दादा" वा "बाबा") उच्चारण गर्न सक्दैन।
- इशाराहरू प्रयोग गर्न सिक्दैन, जस्तै हात वा टाउको हल्लाउने।
- वस्तुहरू वा चित्रहरूलाई संकेत गर्दैन।
- कौशलहरू गुमाउँदछ जुन उनले एक चोटि दक्षता प्राप्त गरेको थियो।

तपाईंको बच्चालाई सिक्न र वृद्धि गर्न मददत गर्न सकारात्मक अभिभावक सुझावहरू



दिनभरि तपाईंको बच्चासँग कुरा गर्नुहोस्। उनीहरूलाई दैनिक तालिकाहरू सिक्न मददत गर्न वर्णित शब्दहरू प्रयोग गर्नुहोस्। उदाहरणको लागि, "आमाले कपाल ब्रश गर्न तिम्रो ब्रश प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ।"

तपाईंको बच्चाको साथ हरेक दिन पढ्नुहोस्। तपाईंको बच्चालाई पृष्ठहरू पल्टाउन दिनुहोस् र तपाईंले देख्ने चित्रहरू नामकरण गर्न पालो लिनुहोस्। तिनीहरूलाई किताबमा चित्रहरू प्रयोग गरेर कथालाई बताउन मददत गर्नुहोस्।

तपाईंको बच्चाले आवाज वा हल्ला गर्दा जवाफ दिनुहोस्। यसले उसलाई कुराकानीको लागि भाषा प्रयोग सिक्न मददत गर्नेछ। तपाईंको बच्चाको साथ गीत गाउनुहोस् र नृत्य गर्नुहोस्।

तपाईंको बच्चालाई आफ्नो अंगालोमा लिएर समय बिताउनुहोस्।

आफ्नो बच्चाको प्रशंसा गर्नुहोस् र उसलाई धेरै माया र हेरविचार गर्नुहोस्।

आफ्नो बालबालिकालाई पेपर र क्रेयन्स दिनुहोस् र उनीहरूले चित्र बनाउन खुला छोडी दिनुहोस्।

ब्लकहरू, सेप सटर्स वा उपयुक्त पजल्स प्रयोग गरेर तपाईंको बालबालिकासँग खेल्नुहोस्।

खिलौनाहरू लुकाउनुहोस् र तपाईंको बच्चाहरूलाई फेला पार्न लगाउनुहोस्।

"पिक-ए-बू जस्ता" खेल खेल्नुहोस्।



This information comes from American Academy of Pediatrics at <https://www.aap.org> Centers for Disease Control and Prevention at <https://www.cdc.gov/> and is funded by the District's My Brother's Keeper Initiative.