

# 2 महीने का होने पर आपका शिशु

शिशु का नाम

शिशु की उम्र

आज की तारीख

उपलब्धियां मायने रखती हैं! आपका शिशु कैसे खेलता है, सीखता है, बोलता है, कार्य करता है और गतिविधियां करता है, इनसे उसके विकास के बारे में महत्वपूर्ण संकेत मिलते हैं। देखें कि आपके शिशु ने 2 महीने का होने तक कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं। इसे अपने साथ ले जाएं और अपनी हर शिशु-मुलाकात पर अपने शिशु के डॉक्टर से बात करें कि आपके शिशु ने कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं और आगे क्या उम्मीद करें।

## इस उम्र तक अधिकांश शिशु क्या करते हैं:

### सामाजिक/भावनात्मक उपलब्धियां

- बात करने या उठाए जाने पर शांत हो जाते हैं
- आपका चेहरा देखता है
- जब आप उसके पास जाते हैं तो आपको देखकर खुश होता है
- जब आप उससे बात करते हैं या मुस्कुराते हैं तो वह मुस्कुराता है

### भाषा/संचार संबंधी उपलब्धियां

- रोने के अलावा और भी आवाज़ें निकालता है
- तेज आवाज़ पर प्रतिक्रिया देता है

### संज्ञानात्मक उपलब्धियां (सौख्यना, सोचना, समस्या-समाधान)

- जब आप गतिविधि करते हैं तो आपको देखता है
- खिलौने को कुछ सेकंड के लिए देखता है

### गतिविधि/शारीरिक विकास की उपलब्धियां

- पेट के बल लेटने पर सिर ऊपर करता है
- दोनों हाथों और दोनों पैरों को हिलाता है
- संक्षेप में हाथ खोलता है

## डॉक्टर के साथ साझा करने के लिए अन्य महत्वपूर्ण बातें...

- आप और आपका शिशु एक साथ क्या करते हैं?
- ऐसी कौन सी चीजें हैं जो आपका शिशु करना पसंद करता है?
- क्या आपका शिशु कुछ ऐसा करता है या नहीं करता है जो आपको चिंतित करता है?
- क्या आपके शिशु ने किसी ऐसे कौशल का इस्तेमाल बंद कर दिया है जो वह पहले करता था?
- क्या आपके शिशु को स्वास्थ्य देखभाल की कोई विशेष आवश्यकता है या वह समय से पहले पैदा हुआ था/हुई थी?

**आप अपने शिशु को सबसे अच्छी तरह जानते हैं।** प्रतीक्षा मत करें। यदि आपका शिशु एक या एक से अधिक उपलब्धि को पूरा नहीं कर रहा है, पहले उसके पास रहे कौशल खो दिए हैं, या आपको अन्य चिंताएं हैं, तो जल्दी कदम उठाएं। अपने शिशु के डॉक्टर से बात करें, अपनी चिंताओं को साझा करें और विकासात्मक जांच के बारे में पूछें। यदि आप या डॉक्टर अभी भी चिंतित हैं:

1. किसी विशेषज्ञ के पास रेफर करने के लिए कहें जो आपके शिशु का अधिक मूल्यांकन कर सके; तथा
2. क्या आपके शिशु को मदद के लिए सेवाएं मिल सकती हैं यह पता लगाने के लिए अपने राज्य या क्षेत्र के शुरुआती हस्तक्षेप कार्यक्रम (early intervention program) को कॉल करें। अधिक जानें और [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI) पर नंबर खोजें।

अपने शिशु की मदद कैसे करें, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए, [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) पर जाएं।

प्रतीक्षा मत करें!  
जल्दी कदम उठाना  
एक वास्तविक अंतर ला  
सकता है!



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO



# अपने शिशु को सीखने और बढ़ने में मदद करें

अपने शिशु के पहले शिक्षक के रूप में, आप उसके सीखने और मस्तिष्क के विकास में मदद कर सकते हैं। इन सरल युक्तियों और गतिविधियों को सुरक्षित तरीके से आजमाएं। अपने शिशु के विकास में मदद करने के तरीके के बारे में या अधिक विचारों के लिए अपने शिशु के डॉक्टर और शिक्षकों से बात करें।

- अपने शिशु को सकारात्मक प्रतिक्रिया दें। जब वह आवाज़ करे तो उत्साहित होकर मुस्कुराएं और उससे बात करें। यह उसे किसी विषय में "बात करना" सिखाता है।
- अपने शिशु को भाषा विकसित करने और समझने में मदद करने के लिए उससे बात करें, पढ़ें और गाएं।
- अपने शिशु को गले लगाने और उसे पकड़ने में समय बिताएं। इससे उसे सुरक्षित महसूस करने में और उसकी देखभाल करने में मदद मिलेगी। आप अपने शिशु को गोद में लेकर या उसका जवाब देकर उसकी आदतें खराब नहीं करेंगे।
- अपने शिशु के प्रति संवेदनशील होने से उसे सीखने और बढ़ने में मदद मिलती है। जब आप अपने शिशु के साथ हों तो स्क्रीन पर समय सीमित करने से आपको प्रतिक्रियाशील होने में मदद मिलती है।
- अपना ख्याल रखें। पालन-पोषण कठिन काम हो सकता है! जब आप खुद अच्छा महसूस करते हैं तो अपने नए शिशु का आनंद लेना आसान होता है।
- वह क्या महसूस कर रही है और उसको क्या जरूरत है, यह जानने के लिए अपने शिशु के संकेतों को नोटिस करना और उनका जवाब देना सीखें। आप अच्छा महसूस करेंगी और आपका शिशु सुरक्षित और प्यार महसूस करेगा। उदाहरण के लिए, क्या वह आवाज़ें निकालकर और आपको देखकर आपके साथ "खेलने" की कोशिश कर रही है, या क्या वह अपना सिर दूसरी ओर मोड़ रही है, जम्हाई ले रही है, या उधम मचा रही है क्योंकि उसे एक विराम की जरूरत है?
- जब आपका शिशु जाग रहा हो तब उसे उसके पेट के बल लेटाएं और उसके सामने आंखों के स्तर पर खिलौने रखें। इससे उसे अपना सिर ऊपर उठाने का अभ्यास करने में मदद मिलेगी। अपने शिशु को अकेला न छोड़ें। अगर उसे नींद आ रही है, तो उसे उसकी पीठ के बल पर एक सुरक्षित सोने के क्षेत्र में रखें (एक स्थिर गद्दा जिस पर कंबल, तकिए, बम्पर पैड या खिलौने न रखे हों)।
- अपने शिशु को केवल मां का दूध या फार्मूला पिलाएं। जीवन के पहले 6 महीनों तक शिशु अन्य खाद्य पदार्थों, पानी या अन्य पेय के लिए तैयार नहीं होते हैं।
- संकेतों को देखकर जानें कि आपका शिशु कब भूखा है। भूख के संकेतों पर ध्यान दें, जैसे कि हाथ मुंह में डालना, सिर को स्तन/बोतल की ओर घुमाना, या होठों को चबाना/चाटना।
- अपने शिशु के पेट भरे होने के संकेतों पर ध्यान दें, जैसे कि अपना मुंह बंद करना या अपना सिर स्तन/बोतल से दूर ले जाना। यदि आपका शिशु भूखा नहीं है, तो दूध पिलाना बंद कर देना ठीक है।
- अपने शिशु को-कभी भी-न हिलाएं और न ही किसी और को ऐसा करने दें! आप उसके दिमाग को नुकसान पहुंचा सकते हैं या उससे उसकी मृत्यु भी हो सकती है। अपने शिशु को किसी सुरक्षित जगह पर रखें और अगर उसके रोने पर आप परेशान हो रहे हैं तो वहां से चले जाएं। हर 5-10 मिनट में उसकी जांच करें। शिशु का रोना जीवन के पहले कुछ महीनों में अक्सर ज़्यादा बुरा होता है, लेकिन यह बेहतर होता जाता है!
- सुलाने और खिलाने के लिए दिनचर्या तय करें। इससे आपके शिशु को यह सीखने में मदद मिलेगी कि उसे क्या उम्मीद करनी चाहिए।

**अधिक युक्तियों और गतिविधियों को देखने के लिए CDC का उपलब्धि ट्रैकर ऐप डाउनलोड करें।**

यह उपलब्धि चेकलिस्ट एक मानकीकृत, मान्य विकासात्मक जांच टूल का विकल्प नहीं है। ये विकासात्मक उपलब्धियां दिखाती हैं कि प्रत्येक उम्र के अधिकांश शिशु (75% या अधिक) क्या कर सकते हैं। विषय के विशेषज्ञों ने उपलब्धि आंकड़ों और विशेषज्ञ आम सहमति के आधार पर इन उपलब्धियों का चयन किया है।

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO



**संकेतों को जान। जल्दी कदम उठाएं।**

# 4 महीने का होने पर आपका शिशु

शिशु का नाम

शिशु की उम्र

आज की तारीख

उपलब्धियां मायने रखती हैं! आपका शिशु कैसे खेलता है, सीखता है, बोलता है, कार्य करता है और गतिविधियां करता है, इनसे उसके विकास के बारे में महत्वपूर्ण संकेत मिलते हैं। जांचें कि आपके शिशु ने 4 महीने का होने तक कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं। इसे अपने साथ ले जाएं और अपनी हर शिशु-मुलाकात पर अपने शिशु के डॉक्टर से बात करें कि आपके शिशु ने कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं और आगे क्या उम्मीद करें।

## इस उम्र तक अधिकांश शिशु क्या करते हैं:

### सामाजिक/भावनात्मक उपलब्धियां

- आपका ध्यान आकर्षित करने के लिए खुद मुस्कुराता है
- जब आप उसे हंसाने की कोशिश करते हैं तो हंसता है (अभी तक पूरी हंसी नहीं)
- आपका ध्यान आकर्षित करने या बनाए रखने के लिए आपकी ओर देखता है, हिलता-डुलता है या आवाज करता है

### भाषा/संचार संबंधी उपलब्धियां

- "ऊ", "आह" (गुटरू करना) जैसी आवाज़ें निकालता है
- जब आप उससे बात करते हैं तो आवाज करके प्रतिक्रिया देता है
- आपकी आवाज़ की ओर सिर घुमाता है

### संज्ञानात्मक उपलब्धियां (सीखना, सोचना, समस्या-समाधान)

- भूख लगे तो स्तन या बोटल देखकर मुंह खोलता है
- अपने हाथों को दिलचस्पी से देखता है

### गतिविधि/शारीरिक विकास उपलब्धियां

- जब आप उसे गोद में लिए हुए हों तो सिर को बिना सहारे के स्थिर रखता है
- जब आप उसके हाथ में एक खिलौना रखते हैं तो उसे पकड़ता है
- खिलौनों को घुमाने के लिए अपने हाथ का उपयोग करता है
- मुँह में हाथ डालता है
- जब पेट के बल लेटा हो तो कोहनियों/कलाएयों के बल खुद को उठाता है

## डॉक्टर के साथ साझा करने के लिए अन्य महत्वपूर्ण बातें...

- आप और आपका शिशु एक साथ क्या करते हैं?
- ऐसी कौन सी चीजें हैं जो आपका शिशु करना पसंद करता है?
- क्या आपका शिशु कुछ ऐसा करता है या नहीं करता है जो आपको चिंतित करता है?
- क्या आपके शिशु ने किसी ऐसे कौशल का इस्तेमाल बंद कर दिया है जो वह पहले करता था?
- क्या आपके शिशु को स्वास्थ्य देखभाल की कोई विशेष आवश्यकता है या वह समय से पहले पैदा हुआ था/हुई थी?

**आप अपने शिशु को सबसे अच्छी तरह जानते हैं!** प्रतीक्षा मत करें। यदि आपका शिशु एक या एक से अधिक उपलब्धि को पूरा नहीं कर रहा है, पहले उसके पास रहे कौशल खो दिए हैं, या आपको अन्य चिंताएं हैं, तो जल्दी कदम उठाएं। अपने शिशु के डॉक्टर से बात करें, अपनी चिंताओं को साझा करें और विकासात्मक जांच के बारे में पूछें। यदि आप या डॉक्टर अभी भी चिंतित हैं:

1. किसी विशेषज्ञ के पास रेफर करने के लिए कहें जो आपके शिशु का अधिक मूल्यांकन कर सके; तथा
2. क्या आपके शिशु को मदद के लिए सेवाएं मिल सकती हैं यह पता लगाने के लिए अपने राज्य या क्षेत्र के शुरुआती हस्तक्षेप कार्यक्रम (early intervention program) को कॉल करें। अधिक जानें और [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI) पर नंबर खोजें।

अपने शिशु की मदद कैसे करें, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए, [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) पर जाएं।

**प्रतीक्षा मत करें!  
जल्दी कदम उठाना  
एक वास्तविक अंतर ला  
सकता है!**



Centers for Disease  
Control and Prevention

[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO



# अपने शिशु को सीखने और बढ़ने में मदद करें

अपने शिशु के पहले शिक्षक के रूप में, आप उसके सीखने और मस्तिष्क के विकास में मदद कर सकते हैं। इन सरल युक्तियों और गतिविधियों को सुरक्षित तरीके से आजमाएं। अपने शिशु के विकास में मदद करने के तरीके के बारे में या अधिक विचारों के लिए अपने शिशु के डॉक्टर और शिक्षकों से बात करें।

- अपने शिशु को सकारात्मक प्रतिक्रिया दें। जब वह आवाज़ करे तो उत्साहित होकर मुस्कुराएं और उससे बात करें में "बात करना" सिखाता है।
- अपने शिशु को खिलौनों तक पहुँचने के लिए, खिलौनों को लात मारने के लिए सुरक्षित अवसर प्रदान करें, और देखें पास क्या-क्या है। उदाहरण के लिए, उसे सुरक्षित खिलौनों के साथ एक कंबल पर रखें।
- अपने शिशु को सुरक्षित चीजों को अपने मुँह में डालने दें ताकि वह उनके बारे में जान सके। इसी तरह से शिशु सीखते हैं। उदाहरण के लिए, उसे उन चीजों को देखने, सुनने और छूने दें जो धारदार, गर्म या इतनी छोटी नहीं हैं कि वह निगल सके।
- अपने शिशु से बात करें, पढ़कर और गाकर सुनाएं। इससे उसे बाद में शब्दों को बोलना और समझना सीखने में मदद मिलेगी।
- प्रियजनों के साथ वीडियो कॉलिंग के लिए स्क्रीन समय (टीवी, फोन, टैबलेट, आदि) को सीमित करें। 2 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए स्क्रीन टाइम की सिफारिश नहीं की जाती है। शिशु बात करके, खेलकर और दूसरों के साथ बातचीत करके सीखते हैं।
- अपने शिशु को केवल मां का दूध या फार्मूला पिलाएं। जीवन के पहले 6 महीनों तक शिशु अन्य खाद्य पदार्थों, पानी या अन्य पेय के लिए तैयार नहीं होते हैं।
- अपने शिशु को खेलने के लिए सुरक्षित खिलौने दें, जिन्हें पकड़ना आसान हो, जैसे आवाज करने वाले खिलौने या कपड़े की किताबें, जिसमें उनकी उम्र अनुसार रंगीन चित्र हों।
- अपने शिशु को दिन भर गतिविधि करने और लोगों और वस्तुओं के साथ वक्त बिताने का समय दें। कोशिश करें कि अपने शिशु को झूलों, स्ट्रॉलर या उछाल वाली सीटों पर ज्यादा देर तक न रखें।
- सोने और खेलाने के लिए नियमित दिनचर्या निर्धारित करें।
- अपने शिशु को उसकी पीठ के बल लेटाएं और उसे चमकीले रंग का खिलौना दिखाएं। खिलौने को धीरे-धीरे बाएं से दाएं और ऊपर और नीचे ले जाएं और देखें कि क्या वह देखता है कि खिलौना कैसे हिलता है।
- अपने शिशु को कुछ मिनटों के लिए "व्यायाम" (उसके शरीर को हिलाने) में मदद करते समय गाएं और उससे बात करें। धीरे से झुकें और उसकी बाहों और पैरों को ऊपर और नीचे ले जाएं।

**अधिक युक्तियों और गतिविधियों को देखने के लिए CDC का उपलब्धि ट्रैकर ऐप डाउनलोड करें।**

यह उपलब्धि चेकलिस्ट एक मानकीकृत, मान्य विकासत्मक जांच टूल का विकल्प नहीं है। ये विकासत्मक उपलब्धियां दिखाती हैं कि प्रत्येक उम्र के अधिकांश शिशु (75% या अधिक) क्या कर सकते हैं। विषय के विशेषज्ञों ने उपलब्धि आंकड़ों और विशेषज्ञ आम सहमति के आधार पर इन उपलब्धियों का चयन किया है।

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO



**संकेतों को जान। जल्दी कदम उठाए।**

# 6 महीने का होने पर आपका शिशु

शिशु का नाम

शिशु की उम्र

आज की तारीख

उपलब्धियां मायने रखती हैं! आपका शिशु कैसे खेलता है, सीखता है, बोलता है, कार्य करता है और गतिविधियां करता है, इनसे उसके विकास के बारे में महत्वपूर्ण संकेत मिलते हैं। जांचें कि आपके शिशु ने 6 महीने का होने तक कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं। इसे अपने साथ ले जाएं और अपनी हर शिशु-मुलाकात पर अपने शिशु के डॉक्टर से बात करें कि आपके शिशु ने कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं और आगे क्या उम्मीद करें।

## इस उम्र तक अधिकांश शिशु क्या करते हैं:

### सामाजिक/भावनात्मक उपलब्धियां

- परिचित लोगों को जानता है
- खुद को आईने में देखना पसंद करता है
- हंसता है

### भाषा/संचार संबंधी उपलब्धियां

- आपके साथ-साथ आवाजें निकालता है
- "कुलबुलाहट" जैसी आवाजें निकालता है (जीभ बाहर निकालकर होंठों में दबाकर जोर से हवा निकालना)
- कर्कश आवाजें निकालता है

### संज्ञानात्मक उपलब्धियां (सीखना, सोचना, समस्या-समाधान)

- चीजों के बारे में जानने के लिए अपने मुंह में डालती है
- जो उसे चाहिए उस खिलौने को लेने के लिए पहुँचता है
- यह दिखाने के लिए होंठ बंद करता है कि उसे और खाना नहीं चाहिए

### गतिविधि/शारीरिक विकास उपलब्धियां

- पेट से पीठ तक रोल करता है
- पेट के बल सीधे हाथों से ऊपर उठता है
- बैठने पर खुद को सहारा देने के लिए हाथों पर झुक जाता है

## डॉक्टर के साथ साझा करने के लिए अन्य महत्वपूर्ण बातें...

- आप और आपका शिशु एक साथ क्या करते हैं?
- ऐसी कौन सी चीजें हैं जो आपका शिशु करना पसंद करता है?
- क्या आपका शिशु कुछ ऐसा करता है या नहीं करता है जो आपको चिंतित करता है?
- क्या आपके शिशु ने किसी ऐसे कौशल का इस्तेमाल बंद कर दिया है जो वह पहले करता था?
- क्या आपके शिशु को स्वास्थ्य देखभाल की कोई विशेष आवश्यकता है या वह समय से पहले पैदा हुआ था/हुई थी?

**आप अपने शिशु को सबसे अच्छी तरह जानते हैं।** प्रतीक्षा मत करें। यदि आपका शिशु एक या एक से अधिक उपलब्धि को पूरा नहीं कर रहा है, पहले उसके पास रहे कौशल खो दिए हैं, या आपको अन्य चिंताएं हैं, तो जल्दी कदम उठाएं। अपने शिशु के डॉक्टर से बात करें, अपनी चिंताओं को साझा करें और विकासात्मक जांच के बारे में पूछें। यदि आप या डॉक्टर अभी भी चिंतित हैं:

1. किसी विशेषज्ञ के पास रेफर करने के लिए कहें जो आपके शिशु का अधिक मूल्यांकन कर सके; तथा
2. क्या आपके शिशु को मदद के लिए सेवाएं मिल सकती हैं यह पता लगाने के लिए अपने राज्य या क्षेत्र के शुरुआती हस्तक्षेप कार्यक्रम (early intervention program) को कॉल करें। अधिक जानें और [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI) पर नंबर खोजें।

अपने शिशु की मदद कैसे करें, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए, [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) पर जाएं।

**प्रतीक्षा मत करें!  
जल्दी कदम उठाना  
एक वास्तविक अंतर ला  
सकता है!**



Centers for Disease  
Control and Prevention

[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO



# अपने शिशु को सीखने और बढ़ने में मदद करें

अपने शिशु के पहले शिक्षक के रूप में, आप उसके सीखने और मस्तिष्क के विकास में मदद कर सकते हैं। इन सरल युक्तियों और गतिविधियों को सुरक्षित तरीके से आजमाएं। अपने शिशु के विकास में मदद करने के तरीके के बारे में या अधिक विचारों के लिए अपने शिशु के डॉक्टर और शिक्षकों से बात करें।

- अपने शिशु को "आगे-पीछे" ले जाते हुए उसके साथ खेलें। जब आपका शिशु मुस्कुराता है, तो आप मुस्कुराते हैं; जब वह आवाज करता है, तो आप उनकी नकल करते हैं। इससे उसे सामाजिक बनना सीखने में मदद मिलती है।
- अपने शिशु के सामने हर दिन पत्रिकाओं या किताबों में रंगीन चित्रों को देखकर "पढ़ें" और उनके बारे में बात करें। जब वह बड़बड़ाता है तो उसे जवाब दें और "पढ़ें"। उदाहरण के लिए, यदि वह आवाज़ करता है, तो कहें "हां, वह कुत्ता है!"
- अपने शिशु को नई चीजें बताएं और उन्हें नाम दें। उदाहरण के लिए, जब चलने के लिए गए हों, तो कार, पेड़ों और जानवरों की ओर इशारा करें।
- अपने शिशु के लिए गाएं और संगीत बजाएं। इससे उसके दिमाग का विकास होगा।
- प्रियजनों के साथ वीडियो कॉलिंग के लिए स्क्रीन समय (टीवी, टैबलेट, फोन, आदि) को सीमित करें। 2 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए स्क्रीन टाइम की सिफारिश नहीं की जाती है। शिशु बात करके, खेलकर और दूसरों के साथ बातचीत करके सीखते हैं।
- जब आपका शिशु किसी चीज को देखता है, तो उसकी ओर इशारा करें और उसके बारे में बात करें।
- अपने शिशु को उसके पेट या पीठ के बल लेटाएं और खिलौनों को उसकी पहुंच से बस कुछ ही दूर रखें। खिलौनों तक पहुंचने के लिए उसे पलटकर आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें।
- अपने शिशु के मूड को पढ़ना सीखें। अगर वह खुश है, तो जो आप जो कर रहे हैं वह जारी रखें। अगर वह परेशान है, तो ब्रेक लें और अपने शिशु को आराम दें।
- अपने शिशु के डॉक्टर से बात करें कि ठोस खाद्य पदार्थ कब शुरू करें और कौन से खाद्य पदार्थ के गले में अटकने का जोखिम है। मां का दूध या फार्मूला अभी भी आपके शिशु के लिए "भोजन" का सबसे महत्वपूर्ण स्रोत है।
- जानें कि आपका शिशु कब भूखा है या उसका पेट भरा हुआ है। खाद्य पदार्थों की ओर इशारा करना, चम्मच से उसका मुंह खोलना या भोजन देखते समय उत्तेजित होना इस बात के संकेत हैं कि वह भूखा है। अन्य, जैसे भोजन को दूर धकेलना, उसका मुंह बंद करना, या भोजन से अपना सिर मोड़ना आपको बताता है कि उसका पेट भर गया है।
- अपने शिशु को यह सीखने में मदद करें कि वह शांत हो सकता है। धीरे से बात करें, उसे पकड़ें, हिलाएं, या गाएं, या उसे अपनी उंगलियां या पेंसिलफायर चूसने दें। जब आप उसे पकड़ते हैं या हिलाते हैं तो आप उसे एक पसंदीदा खिलौना या रुई से भरे हुए जानवर का खिलौना दे सकते हैं।
- जब वह बैठा हो तो अपने शिशु को पकड़कर ऊपर उठाएं। उसे अपने चारों ओर देखने दें और जब वह खुद को संतुलित करना सीखती है उसे अपने खिलौनों को देखने दें।

**अधिक युक्तियों और गतिविधियों को देखने के लिए CDC का उपलब्धि ट्रैकर ऐप डाउनलोड करें।**

यह उपलब्धि चेकलिस्ट एक मानकीकृत, मान्य विकासात्मक जांच टूल का विकल्प नहीं है। ये विकासात्मक उपलब्धियां दिखाती हैं कि प्रत्येक उम्र के अधिकांश शिशु (75% या अधिक) क्या कर सकते हैं। विषय के विशेषज्ञों ने उपलब्धि आंकड़ों और विशेषज्ञ आम सहमति के आधार पर इन उपलब्धियों का चयन किया है।

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO



**संकेतों को जान। जल्दी कदम उठाएं।**

# 9 महीने का होने पर आपका शिशु\*

शिशु का नाम

शिशु की उम्र

आज की तारीख

उपलब्धियां मायने रखती हैं! आपका शिशु कैसे खेलता है, सीखता है, बोलता है, कार्य करता है और गतिविधियां करता है, इनसे उसके विकास के बारे में महत्वपूर्ण संकेत मिलते हैं। जांचें कि आपके शिशु ने 9 महीने का होने तक कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं। इसे अपने साथ ले जाएं और अपनी हर शिशु-मुलाकात पर अपने शिशु के डॉक्टर से बात करें कि आपके शिशु ने कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं और आगे क्या उम्मीद करें।

**इस उम्र तक अधिकांश शिशु क्या करते हैं:**

## सामाजिक/भावनात्मक उपलब्धियां

- अजनबियों के आसपास शर्मीला है, चिपक जाता है या भयभीत होता है
- चेहरे के कई भाव दिखाता है, जैसे खुश, उदास, क्रोधित, और आश्चर्यचकित
- जब आप उसका नाम पुकारते हैं तो देखता है
- जब आप बाहर जाते हैं तो प्रतिक्रिया देता है (देखता है, आपकी ओर बांहें फैलाता है, या रोता है)
- जब आप छिपकर उसकी ओर देखने का खेल खेलते हैं तो मुस्कुराता या हंसता है

## भाषा/संचार संबंधी उपलब्धियां

- "मामामा" और "बाबाबाबा" जैसी अलग-अलग आवाजें निकालता है
- उठाए जाने के लिए हाथ उपर करता है

## संज्ञानात्मक उपलब्धियां (सीखना, सोचना, समस्या-समाधान)

- दृष्टि से दूर होने पर वस्तुओं की तलाश करता है (जैसे उसका चम्मच या खिलौना)
- दो चीजों को आपस में टकराता है

## गतिविधि/शारीरिक विकास की उपलब्धियां

- अपने आप बैठ जाता है
- चीजों को एक हाथ से दूसरे हाथ में ले जाता है
- भोजन को अपनी ओर खींचकर लाने के लिए उंगलियों का उपयोग करता है
- बिना सहारे के बैठता है

### \* यह विकासात्मक जांच का समय है!

जैसा कि अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स द्वारा सभी बच्चों के लिए अनुशंसित किया गया है, 9 महीने में, आपका शिशु सामान्य विकासात्मक जांच के लिए योग्य है। अपने शिशु की विकासात्मक जांच के बारे में डॉक्टर से पूछें।

## डॉक्टर के साथ साझा करने के लिए अन्य महत्वपूर्ण बातें...

- आप और आपका शिशु एक साथ क्या करते हैं?
- ऐसी कौन सी चीजें हैं जो आपका शिशु करना पसंद करता है?
- क्या आपका शिशु कुछ ऐसा करता है या नहीं करता है जो आपको चिंतित करता है?
- क्या आपके शिशु ने किसी ऐसे कौशल का इस्तेमाल बंद कर दिया है जो वह पहले करता था?
- क्या आपके शिशु को स्वास्थ्य देखभाल की कोई विशेष आवश्यकता है या वह समय से पहले पैदा हुआ था/हुई थी?

**आप अपने शिशु को सबसे अच्छी तरह जानते हैं!** प्रतीक्षा मत करें। यदि आपका शिशु एक या एक से अधिक उपलब्धि को पूरा नहीं कर रहा है, पहले उसके पास रहे कौशल खो दिए हैं, या आपको अन्य चिंताएं हैं, तो जल्दी कदम उठाएं। अपने शिशु के डॉक्टर से बात करें, अपनी चिंताओं को साझा करें और विकासात्मक जांच के बारे में पूछें। यदि आप या डॉक्टर अभी भी चिंतित हैं:

1. किसी विशेषज्ञ के पास रफ़र करने के लिए कहें जो आपके शिशु का अधिक मूल्यांकन कर सके; तथा
2. क्या आपके शिशु को मदद के लिए सेवाएं मिल सकती हैं यह पता लगाने के लिए अपने राज्य या क्षेत्र के शुरुआती हस्तक्षेप कार्यक्रम (early intervention program) को कॉल करें। अधिक जानें और [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI) पर नंबर खोजें।

अपने शिशु की मदद कैसे करें, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए, [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) पर जाएं।

**प्रतीक्षा मत करें!  
जल्दी कदम उठाना  
एक वास्तविक अंतर ला  
सकता है!**



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO



# अपने शिशु को सीखने और बढ़ने में मदद करें

अपने शिशु के पहले शिक्षक के रूप में, आप उसके सीखने और मस्तिष्क के विकास में मदद कर सकते हैं। इन सरल युक्तियों और गतिविधियों को सुरक्षित तरीके से आजमाएं। अपने शिशु के विकास में मदद करने के तरीके के बारे में या अधिक विचारों के लिए अपने शिशु के डॉक्टर और शिक्षकों से बात करें।

- अपने शिशु की आवाजों को दोहराएं और उन ध्वनियों का उपयोग करके सरल शब्द कहें। उदाहरण के लिए, यदि आपका शिशु "बाबा" कहता है, तो "बाबा" दोहराएं, फिर "पुस्तक" कहें।
- खिलौनों को जमीन पर या खेलने की चटाई पर रखें, जो उनकी पहुंच से थोड़ा दूर हो और अपने शिशु को उन्हें पाने के लिए रेंगने, खिसककर तेजी से आगे बढ़ने या पलटकर जाने के लिए प्रोत्साहित करें। जब वह उन तक पहुंचे तो जश्न मनाएं।
- अपने शिशु को हाथ से "बाय-बाय" करने की चेष्टा या अपना सिर "नहीं" में हिलाना सिखाएं। उदाहरण के लिए, जब आप जा रहे हों तो हाथ से "बाय-बाय" कहें। शिशु शब्दों का उपयोग कर सके उससे पहले वह क्या चाहता है यह बताने में मदद करने के लिए उसे सरल शिशु सांकेतिक भाषा भी सिखा सकते हैं।
- छिपकर उसकी ओर झाँकने जैसे खेल खेलें। आप अपने सिर को कपड़े से ढंक सकती हैं और देख सकती हैं कि आपका शिशु उसे खींचता है या नहीं।
- अपने शिशु के साथ एक कंटेनर को खाली करके ब्लॉक्स को वापस उसमें रखने का खेल खेलें।
- अपने शिशु के साथ खेल खेलें, जैसे मेरी बारी, तुम्हारी बारी। खिलौने को आगे-पीछे करके यह कोशिश करें।
- अपने शिशु को "पढ़कर" सुनाएं। पढ़ना यानी चित्रों के बारे में बात करना हो सकता है। उदाहरण के लिए, पुस्तकों या पत्रिकाओं को देखते समय, चित्रों को इंगित करते वक्त उन्हें नाम दें।
- प्रियजनों के साथ वीडियो कॉलिंग के लिए स्क्रीन समय (टीवी, टैबलेट, फोन, आदि) को सीमित करें। 2 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए स्क्रीन टाइम की सिफारिश नहीं की जाती है। शिशु बात करके, खेलकर और दूसरों के साथ बातचीत करके सीखते हैं।
- अपने शिशु को खिलाने के लिए गले में अटकने के जोखिम वाले और सुरक्षित खाद्य पदार्थों के बारे में पता करें। उसे अपनी उंगलियों से खुद को खिलाने का अभ्यास करने दें और एक कप में थोड़ी मात्रा में पानी का उपयोग करें। अपने शिशु के बगल में बैठें और साथ में भोजन का आनंद लें। मानकर चलें कि कुछ भोजन नीचे गिर सकता है। सीखने में गंदगी तो होती है पर मज़ा भी आता है।
- आप जो व्यवहार चाहते हैं, उसके लिए कहें। उदाहरण के लिए, "खड़े मत रहो" कहने के बजाय, "बैठने का समय है" ऐसा कहें।
- अपने शिशु को अलग-अलग स्वाद और बनावट वाले खाद्य पदार्थों की आदत डालने में मदद करें। भोजन चिकना, मैश किया हुआ या बारीक कटा हुआ हो सकता है। हो सकता है कि आपका शिशु पहली बार में हर खाना पसंद न करे। उसे बार-बार खाना चखने का मौका दें।
- चुपके से जाने के बजाय जल्दी से और खुशी से विदा कहें ताकि आपके शिशु को पता चले कि आप जा रहे हैं, भले ही वह रोए। वह खुद को शांत करना और क्या उम्मीद रखनी है यह सीखेगा। जब आप वापस लौटते हैं तो "पापा लौट आए है!" कहकर उसे बताएं।

**अधिक युक्तियों और गतिविधियों को देखने के लिए CDC का उपलब्धि ट्रैकर ऐप डाउनलोड करें।**

यह उपलब्धि चेकलिस्ट एक मानकीकृत, मान्य विकासत्मक जांच टूल का विकल्प नहीं है। ये विकासत्मक उपलब्धियां दिखाती हैं कि प्रत्येक उम्र के अधिकांश शिशु (75% या अधिक) क्या कर सकते हैं। विषय के विशेषज्ञों ने उपलब्धि आंकड़ों और विशेषज्ञ आम सहमति के आधार पर इन उपलब्धियों का चयन किया है।

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO



**संकेतों को जान। जल्दी कदम उठाए।**



# 12 महीने का होने पर आपका शिशु

शिशु का नाम

शिशु की उम्र

आज की तारीख

उपलब्धियां मायने रखती हैं! आपका शिशु कैसे खेलता है, सीखता है, बोलता है, कार्य करता है और गतिविधियां करता है, इनसे उसके विकास के बारे में महत्वपूर्ण संकेत मिलते हैं। जांचें कि आपके शिशु ने 12 महीने का होने तक कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं। इसे अपने साथ ले जाएं और अपनी हर शिशु-मुलाकात पर अपने शिशु के डॉक्टर से बात करें कि आपके शिशु ने कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं और आगे क्या उम्मीद करें।

## इस उम्र तक अधिकांश शिशु क्या करते हैं:

### सामाजिक/भावनात्मक उपलब्धियां

- आपके साथ गेम खेलता है, जैसे गाने की धुन पर आपस में ताली बजाना या घुघुआ मग्रा जैसे खेल

### भाषा/संचार संबंधी उपलब्धियां

- हाथ हिलाकर "बाय-बाय" करता है
- माता-पिता को "मम्मा" या "बब्बा" या किसी अन्य विशेष नाम से पुकारता है
- "ना" को समझता है (आपके कहने पर थोड़ा रुकता है या बिलकुल रुक जाता है)

### संज्ञानात्मक उपलब्धियां (सीखना, सोचना, समस्या-समाधान)

- कंटेनर में कुछ डालता है, जैसे एक कप में एक ब्लॉक
- उन चीजों की तलाश करता है जिन्हें वह आपको छिपाता हुआ देखता है, जैसे कि आप कंबल के नीचे एक खिलौने को छिपाते हैं

### गतिविधि/शारीरिक विकास की उपलब्धियां

- खड़े होने के लिए खुद को ऊपर की ओर खींचता है
- फर्नीचर को पकड़े हुए है चलता है
- आपके हाथ से पकड़े हुए बिना ढक्कन वाले प्याले से पीता है
- अंगूठे और तर्जनी के बीच चीजों को उठाता है, जैसे भोजन के छोटे टुकड़े

## डॉक्टर के साथ साझा करने के लिए अन्य महत्वपूर्ण बातें...

- आप और आपका शिशु एक साथ क्या करते हैं?
- ऐसी कौन सी चीजें हैं जो आपका शिशु करना पसंद करता है?
- क्या आपका शिशु कुछ ऐसा करता है या नहीं करता है जो आपको चिंतित करता है?
- क्या आपके शिशु ने किसी ऐसे कौशल का इस्तेमाल बंद कर दिया है जो वह पहले करता था?
- क्या आपके शिशु को स्वास्थ्य देखभाल की कोई विशेष आवश्यकता है या वह समय से पहले पैदा हुआ था/हुई थी?

**आप अपने शिशु को सबसे अच्छी तरह जानते हैं।** प्रतीक्षा मत करें। यदि आपका शिशु एक या एक से अधिक उपलब्धि को पूरा नहीं कर रहा है, पहले उसके पास रहे कौशल खो दिए हैं, या आपको अन्य चिंताएं हैं, तो जल्दी कदम उठाएं। अपने शिशु के डॉक्टर से बात करें, अपनी चिंताओं को साझा करें और विकासात्मक जांच के बारे में पूछें। यदि आप या डॉक्टर अभी भी चिंतित हैं:

1. किसी विशेषज्ञ के पास रेफर करने के लिए कहें जो आपके शिशु का अधिक मूल्यांकन कर सके; तथा
2. क्या आपके शिशु को मदद के लिए सेवाएं मिल सकती हैं यह पता लगाने के लिए अपने राज्य या क्षेत्र के शुरुआती हस्तक्षेप कार्यक्रम (early intervention program) को कॉल करें। अधिक जानें और [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI) पर नंबर खोजें।

अपने शिशु की मदद कैसे करें, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए, [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) पर जाएं।

प्रतीक्षा मत करें!  
जल्दी कदम उठाना  
एक वास्तविक अंतर ला  
सकता है!



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO



# अपने शिशु को सीखने और बढ़ने में मदद करें

अपने शिशु के पहले शिक्षक के रूप में, आप उसके सीखने और मस्तिष्क के विकास में मदद कर सकते हैं। इन सरल युक्तियों और गतिविधियों को सुरक्षित तरीके से आजमाएं। अपने शिशु के विकास में मदद करने के तरीके के बारे में या अधिक विचारों के लिए अपने शिशु के डॉक्टर और शिक्षकों से बात करें।

- अपने शिशु को "वांछित व्यवहार" सिखाएं। उसे दिखाएं कि उसे क्या करना है और सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें या जब वह करे तो उसे गले लगाएं और चूमें। उदाहरण के लिए, यदि वह आपके पालतू जानवर की पूंछ खींचता है, तो उसे सिखाएं कि कैसे धीरे से हाथ घुमाना है और उसके ऐसा करने पर उसे गले लगाएं।
- आप जो कर रही हैं उसके बारे में अपने शिशु से बात करें या गाकर बताएं। उदाहरण के लिए, "मां तुम्हारे हाथ धो रही हैं" या गाएं, "इस तरह से हम अपने हाथ धोते हैं।"
- आपका शिशु जो कहना चाहता है, उसे समझें। यदि वह "टा" कहता है, तो कहें "हां, एक ट्रक" या यदि वह "ट्रक" कहता है, तो कहें "हां, यह एक बड़ा, नीला ट्रक है।"
- अगर आपका शिशु उन चीजों में शामिल हो रहा है जो आप नहीं चाहते हैं तो उसे एक खिलौना देकर या उसे कहीं और ले जाकर जल्दी और लगातार पुनर्निर्देशित करें। खतरनाक व्यवहारों के लिए "ना" कहें। जब आप "ना" कहते हैं, तो उसे दृढ़ता से कहें। मारें, चिल्लाएं नहीं, या उसे लंबा भाषण ना दें।
- अपने शिशु को एक्सप्लोर करने के लिए सुरक्षित स्थान दें। अपने घर को बेबी-प्रूफ बनाएं। उदाहरण के लिए, नुकीली या टूटने योग्य चीजों को पहुंच से दूर करें। दवाओं, रसायनों और सफाई उत्पादों को बंद कर के रखें। सभी फोन में पोज़न (ज़हर) हेल्प लाइन नंबर 800-222-1222 सेव करें।
- जब आपका शिशु इशारा करे तो शब्दों में जवाब दें। शिशु चीजों को मांगने के लिए उसकी ओर इशारा करते हैं। उदाहरण के लिए, कहें "तुम्हें कप चाहिए? यह रहा कप। यह तुम्हारा कप है।" अगर वह "कप" कहने की कोशिश करता है, तो उसके प्रयास का जश्न मनाएं।
- दिखाई देने वाली दिलचस्प चीजों की ओर इशारा करें, जैसे ट्रक, बस या जानवर। इससे आपके शिशु को इस बात पर ध्यान देने में मदद मिलेगी कि दूसरे उसे इशारा करके क्या "दिखा रहे हैं।"
- प्रियजनों के साथ वीडियो कॉलिंग के लिए स्क्रीन समय (टीवी, टैबलेट, फोन, आदि) को सीमित करें। 2 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए स्क्रीन टाइम की सिफारिश नहीं की जाती है। शिशु बात करके, खेलकर और दूसरों के साथ बातचीत करके सीखते हैं।
- अपने शिशु को पानी, मां का दूध या सादा दूध दें। आपको अपने शिशु को जूस देने की ज़रूरत नहीं है, लेकिन अगर आप देते हैं, तो प्रतिदिन 100% फलों के रस का 4 औंस या उससे कम दें। अपने शिशु को अन्य मीठे पेय पदार्थ, जैसे कि फ्रूट ड्रिंक, सोडा, स्पोर्ट्स ड्रिंक या फ्लेवर्ड मिल्क न दें।
- अपने शिशु को अलग-अलग स्वाद और बनावट वाले खाद्य पदार्थों की आदत डालने में मदद करें। भोजन चिकना, मैश किया हुआ या बारीक कटा हुआ हो सकता है। हो सकता है कि आपका शिशु पहली बार में हर खाना पसंद न करे। अपने शिशु को बार-बार खाना चखने का मौका दें।
- अपने शिशु को नए देखभालकर्ता को जानने का समय दें। अपने शिशु को आराम देने में मदद करने के लिए एक पसंदीदा खिलौना, रुई से भरे हुए जानवर का खिलौना या कंबल लेकर आए।
- अपने शिशु को बर्तन या एक छोटा संगीत वाद्ययंत्र जैसे ड्रम या मंजीरा दें। अपने शिशु को शोर मचाने के लिए प्रोत्साहित करें।

**अधिक युक्तियों और गतिविधियों को देखने के लिए CDC का उपलब्धि ट्रैकर ऐप डाउनलोड करें।**

यह उपलब्धि चेकलिस्ट एक मानकीकृत, मान्य विकासत्मक जांच टूल का विकल्प नहीं है। ये विकासत्मक उपलब्धियां दिखाती हैं कि प्रत्येक उम्र के अधिकांश शिशु (75% या अधिक) क्या कर सकते हैं। विषय के विशेषज्ञों ने उपलब्धि आंकड़ों और विशेषज्ञ आम सहमति के आधार पर इन उपलब्धियों का चयन किया है।

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO



**संकेतों को जान। जल्दी कदम उठाएं।**

# 15 महीने का होने पर आपका बच्चा

बच्चे का नाम

बच्चे की उम्र

आज की तारीख

उपलब्धियां मायने रखती हैं! आपका बच्चा कैसे खेलता है, सीखता है, बोलता है, कार्य करता है और गतिविधियां करता है वह उसके विकास के बारे में महत्वपूर्ण संकेत प्रदान करता है। जांचें कि आपके बच्चे ने 15 महीने का होने तक कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं। इसे अपने साथ ले जाएं और अपनी हर बच्चा-मुलाकात पर अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें कि आपके बच्चे ने कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं और आगे क्या हो सकता है।

## इस उम्र तक ज्यादातर बच्चे क्या करते हैं:

### सामाजिक/भावनात्मक उपलब्धियां

- खेलते समय अन्य बच्चों की नकल करता है, जैसे किसी अन्य बच्चे द्वारा खिलौनों को कंटेनर से बाहर निकालना
- आपको वह उसकी पसंद की वस्तु दिखाता है
- उत्साहित होने पर ताली बजाता है
- रुई से भरे खिलौने या अन्य खिलौने को गले लगाता है
- आपको स्नेह दिखाता है (गले लगाना, चिपकना, या आपको चूमना)

### भाषा/संचार संबंधी उपलब्धियां

- "मम्मा" या "बब्बा" के अलावा एक या दो शब्द कहने की कोशिश करता है, जैसे गेंद के लिए "बो" या कुत्ते के लिए "डो"
- जब आप किसी परिचित वस्तु का नाम लेते हैं तो वह देखता है
- हावभाव और शब्दों दोनों के साथ दिए गए निर्देशों का पालन करता है। उदाहरण के लिए, जब आप अपना हाथ आगे कर के कहते हैं, "मुझे खिलौना दो", तो वह आपको एक खिलौना देता है।
- कुछ मांगने या मदद पाने के लिए उंगली से इशारा करता है।

### संज्ञानात्मक उपलब्धियां (सौख्यना, सोचना, समस्या-समाधान)

- चीजों को सही तरीके से इस्तेमाल करने की कोशिश करता है, जैसे फोन, कप या किताब
- कम से कम दो छोटी वस्तुओं को एक के ऊपर एक रखता है, जैसे कि ब्लॉक

### गतिविधि/शारीरिक विकास की उपलब्धियां

- अपने दम पर कुछ कदम उठाता है
- खुद कुछ खाने के लिए उंगलियों का इस्तेमाल करता है

## डॉक्टर के साथ साझा करने के लिए अन्य महत्वपूर्ण बातें...

- आप और आपका बच्चा एक साथ क्या करते हैं?
- ऐसी कौन सी चीजें हैं जो आपका बच्चा करना पसंद करता है?
- क्या आपका बच्चा कुछ ऐसा करता है या नहीं करता है जो आपको चिंतित करता है?
- क्या आपके बच्चे ने ऐसा कोई कौशल खो दिया है जो उसने पहले किया था?
- क्या आपके बच्चे को स्वास्थ्य देखभाल की कोई विशेष आवश्यकता है या वह समय से पहले पैदा हुआ था?

**आप अपने बच्चे को सबसे अच्छे से जानते हैं।** प्रतीक्षा मत करें! यदि आपका बच्चा एक या एक से अधिक उपलब्धि को पूरा नहीं कर रहा है, पहले किया था वह कौशल खो दिया है, या आपको अन्य चिंताएं हैं, तो जल्दी कदम उठाएं। अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें, अपनी चिंताओं को साझा करें और विकासात्मक जांच के बारे में पूछें। यदि आप या डॉक्टर अभी भी चिंतित हैं:

1. किसी विशेषज्ञ के पास रेफर करने के लिए कहें जो आपके बच्चे का अधिक मूल्यांकन कर सके; तथा
2. क्या आपके बच्चे को मदद के लिए सेवाएं मिल सकती हैं यह पता लगाने के लिए अपने राज्य या क्षेत्र के शुरुआती हस्तक्षेप कार्यक्रम (early intervention program) को कॉल करें। अधिक जानें और [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI) पर नंबर खोजें।

अपने बच्चे की मदद कैसे करें, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) पर जाएं।

**प्रतीक्षा मत करें!  
जल्दी कदम उठाना  
एक वास्तविक अंतर ला  
सकता है!**



Centers for Disease  
Control and Prevention

[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO



# अपने बच्चे को सीखने और बढ़ने में मदद करें

अपने बच्चे के पहले शिक्षक के रूप में, आप उसके सीखने और मस्तिष्क के विकास में मदद कर सकते हैं। इन सरल युक्तियों और गतिविधियों को सुरक्षित तरीके से आजमाएं। अपने बच्चे के विकास में मदद करने के तरीके के बारे में या अधिक विचारों के लिए अपने बच्चे के डॉक्टर और शिक्षकों से बात करें।

- अपने बच्चे को बोलना सीखने में मदद करें। बच्चे के शुरुआती शब्द पूरे नहीं होते हैं। वह जो कहता है उसे दोहराएं और उसमें शब्द जोड़ें। वह गेंद के लिए "बो" कह सकता है और आप कह सकते हैं "बॉल, हां, वह एक बॉल है।"
- अपने बच्चे को वस्तुओं के नाम बताएं जब वह उनकी ओर इशारा करता है और यह देखने के लिए कुछ सेकंड प्रतीक्षा करें कि उसे उसको देने से पहले क्या वह कोई आवाज़ करता है। यदि वह आवाज़ करता है, तो उसे स्वीकार करें और वस्तु के नाम का उच्चारण करें। "हां! कप!"
- अपने बच्चे को रोजमर्रा की गतिविधियों में मदद करने के तरीके खोजें। बाहर जाने के लिए उसे अपने जूते लाने दें, पार्क जाने के लिए नाश्ता बैग में रखने दें, या मोज़े बास्केट में रखने दें।
- सोने और खाने के लिए नियमित दिनचर्या रखें। अपने बच्चे के लिए एक शांत, ध्वनिरहित सोने का समय बनाएं। उसका पजामा पहनाएं, उसके दाँत ब्रश करें, और उसे 1 या 2 किताबें पढ़कर सुनाएं। 1 से 2 वर्ष की आयु के बच्चों को दिन में 11 से 14 घंटे की नींद (झपकी सहित) की आवश्यकता होती है। लगातार सोने का समय इसे आसान बनाता है।
- अपने बच्चे को टोपी जैसी विभिन्न चीजें दिखाएं। उससे पूछें कि, "टोपी के साथ क्या करते हैं? तुम इसे अपने सिर पर पहनते हो।" उसे अपने सिर पर पहनो और फिर उसे यह देखने के लिए दें कि क्या वह तुम्हारी नकल करता है। इसे अन्य वस्तुओं, जैसे किताब या कप के साथ दोहराएं।
- हाव भाव के साथ गाने गाएं, जैसे "काठी पे घोड़ा।" देखें कि क्या आपका बच्चा कुछ क्रियाएं करने की कोशिश करता है।
- वह कहें जो आपके ओसार आपका बच्चा महसूस कर रहा है (उदाहरण के लिए, उदास, पागलपन, निराश, खुश)। अपने शब्दों, चेहरे के भावों और आवाज़ का उपयोग करके दिखाएं कि आपके अनुसार वह क्या महसूस कर रहा है। उदाहरण के लिए, कहें "तुम निराश हो क्योंकि हम बाहर नहीं जा सकते, लेकिन तुम दुखी ना हों। चलो, एक इनडोर गेम खेलते हैं।"
- नखरे की अपेक्षा करें। वे इस उम्र में सामान्य हैं और यदि आपका बच्चा थका हुआ या भूखा है तो इसकी संभावना अधिक है। नखरे छोटे होने चाहिए और जैसे-जैसे वह बड़े होते जाते हैं वह कम होते जाते हैं। आप ध्यान भटकाने की कोशिश कर सकते हैं, लेकिन बिना कुछ किए उसे गुस्सा आने देना ठीक है। उसे शांत होने और आगे बढ़ने के लिए कुछ समय दें।
- अपने बच्चे को "वांछित व्यवहार" सिखाएं। उसे दिखाएं कि उसे क्या करना है और सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें या जब वह करे तो उसे गले लगाएं और चूमें। उदाहरण के लिए, यदि वह आपके पालतू जानवर की पूंछ खींचता है, तो उसे सिखाएं कि कैसे उसे धीरे से पुचकारना चाहिए। उसके ऐसा करने पर उसे गले लगाएं।
- प्रियजनों के साथ वीडियो कॉलिंग के लिए स्क्रीन समय (टीवी, टैबलेट, फोन, आदि) को सीमित करें। 2 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए स्क्रीन टाइम की सिफारिश नहीं की जाती है। बच्चे बात करके, खेलकर और दूसरों के साथ बातचीत करके सीखते हैं।
- अपने बच्चे को ब्लॉक के साथ खेलने के लिए प्रोत्साहित करें। आप ब्लॉक का ढेर लगा सकते हैं और वह उन्हें नीचे गिरा सकता है।
- अपने बच्चे को पीने के लिए बिना ढक्कन वाले कप का उपयोग करने दें और चम्मच से खाने का अभ्यास करें। खाना-पीना सीखना गन्दा है लेकिन मजेदार है।

**अधिक युक्तियों और गतिविधियों को देखने के लिए CDC का उपलब्धि ट्रैकर ऐप डाउनलोड करें।**

यह उपलब्धि चेकलिस्ट एक मानकीकृत, मान्य विकासत्मक जांच टूल का विकल्प नहीं है। ये विकासत्मक उपलब्धियां दिखाती हैं कि प्रत्येक उम्र के अधिकांश शिशु (75% या अधिक) क्या कर सकते हैं। विषय के विशेषज्ञों ने उपलब्धि आंकड़ों और विशेषज्ञ आम सहमति के आधार पर इन उपलब्धियों का चयन किया है।

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO



**संकेतों को जान। जल्दी कदम उठाए।**

# 18 महीने का होने पर आपका बच्चा\*

## बच्चे का नाम

## बच्चे की उम्र

## आज की तारीख

उपलब्धियां मायने रखती हैं! आपका बच्चा कैसे खेलता है, सीखता है, बोलता है, कार्य करता है और गतिविधियां करता है वह उसके विकास के बारे में महत्वपूर्ण संकेत प्रदान करता है। जांचें कि आपके बच्चे ने 18 महीने का होने तक कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं। इसे अपने साथ ले जाएं और अपनी हर बच्चा-मुलाकात पर अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें कि आपके बच्चे ने कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं और आगे क्या हो सकता है।

## इस उम्र तक ज्यादातर बच्चे क्या करते हैं:

### सामाजिक/भावनात्मक उपलब्धियां

- आपसे दूर जाता है, लेकिन यह सुनिश्चित करता है कि आप करीब हैं
- आपको कुछ दिलचस्प दिखाने के लिए उंगली से इशारा करता है
- हाथ धोने के लिए आगे करता है
- आपके साथ किसी किताब के कुछ पन्ने देखता है
- आस्तीन के बाहर हाथ निकालकर या पैर ऊपर उठाकर खुद तैयार होने में आपकी सहायता करता है

### भाषा/संचार संबंधी उपलब्धियां

- "ममा" या "डैडा" के अलावा तीन या अधिक शब्द कहने का प्रयास करता है
- बिना किसी इशारों के एक-चरणीय के निर्देशों का पालन करता है, जैसे कि जब आप कहते हैं, "मुझे दो।"

### संज्ञानात्मक उपलब्धियां (सीखना, सोचना, समस्या-समाधान)

- आपके द्वारा किए जाने वाले कामों की नकल करता है, जैसे झाड़ू लगाना
- खिलौनों के साथ सरल तरीके से खेलता है, जैसे किसी छोटी कार को धक्का देना

### गतिविधि/शारीरिक विकास की उपलब्धियां

- किसी व्यक्ति या चीज को पकड़े बिना चलता है
- आड़ी-तिरछी रेखाएं बनाता है
- बिना ढक्कन वाले प्याले से पीता है और कभी-कभी गिरा सकता है
- अपनी उंगलियों से खुद खाता है
- चम्मच का उपयोग करने की कोशिश करता है
- बिना मदद के सोफे या कुर्सी पर चढ़ता-उतरता है

### \* यह विकासात्मक जांच का समय है!

18 महीनों में, आपके बच्चे की सामान्य विकासात्मक जांच और ऑटिज़्म जांच होती है, जैसा कि अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स द्वारा सभी बच्चों के लिए अनुशंसित है। अपने बच्चे की विकासात्मक जांच के बारे में डॉक्टर से पूछें।

## डॉक्टर के साथ साझा करने के लिए अन्य महत्वपूर्ण बातें...

- आप और आपका बच्चा एक साथ क्या करते हैं?
- ऐसी कौन सी चीजें हैं जो आपका बच्चा करना पसंद करता है?
- क्या आपका बच्चा कुछ ऐसा करता है या नहीं करता है जो आपको चिंतित करता है?
- क्या आपके बच्चे ने ऐसा कोई कौशल खो दिया है जो उसने पहले किया था?
- क्या आपके बच्चे को स्वास्थ्य देखभाल की कोई विशेष आवश्यकता है या वह समय से पहले पैदा हुआ था?

**आप अपने बच्चे को सबसे अच्छे से जानते हैं।** प्रतीक्षा मत करें! यदि आपका बच्चा एक या एक से अधिक उपलब्धि को पूरा नहीं कर रहा है, पहले किया था वह कौशल खो दिया है, या आपको अन्य चिंताएं हैं, तो जल्दी कदम उठाएं। अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें, अपनी चिंताओं को साझा करें और विकासात्मक जांच के बारे में पूछें। यदि आप या डॉक्टर अभी भी चिंतित हैं:

1. किसी विशेषज्ञ के पास रफ़र करने के लिए कहें जो आपके बच्चे का अधिक मूल्यांकन कर सके; तथा
2. क्या आपके बच्चे को मदद के लिए सेवाएं मिल सकती हैं यह पता लगाने के लिए अपने राज्य या क्षेत्र के शुरुआती हस्तक्षेप कार्यक्रम (early intervention program) को कॉल करें। अधिक जानें और [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI) पर नंबर खोजें।

अपने बच्चे की मदद कैसे करें, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) पर जाएं।

प्रतीक्षा मत करें!  
जल्दी कदम उठाना  
एक वास्तविक अंतर ला  
सकता है!



Centers for Disease  
Control and Prevention

[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO



# अपने बच्चे को सीखने और बढ़ने में मदद करें

अपने बच्चे के पहले शिक्षक के रूप में, आप उसके सीखने और मस्तिष्क के विकास में मदद कर सकते हैं। इन सरल युक्तियों और गतिविधियों को सुरक्षित तरीके से आजमाएं। अपने बच्चे के विकास में मदद करने के तरीके के बारे में या अधिक विचारों के लिए अपने बच्चे के डॉक्टर और शिक्षकों से बात करें।

- सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें और उन व्यवहारों पर अधिक ध्यान दें जिन्हें आप देखना चाहते हैं ("वांछित व्यवहार")। उदाहरण के लिए, "देखो तुमने कितनी अच्छी तरह खिलौने को रखा है।" उन पर कम ध्यान दें जिन्हें आप नहीं देखना चाहते हैं।
- "नाटक करने" को प्रोत्साहित करें। अपने बच्चे को एक चम्मच दें ताकि वह अपने रुई से भरे हुए जानवर के खिलौने को खिलाने का नाटक कर सके। बारी-बारी से नाटक करें।
- अपने बच्चे को दूसरों की भावनाओं और प्रतिक्रिया करने के सकारात्मक तरीकों के बारे में जानने में मदद करें। उदाहरण के लिए, जब वह किसी उदास बच्चे को देखता है, तो कहें "वह उदास दिख रहा है। चलो उसे टेढ़ी देते हैं।"
- अपने बच्चे को उसके आसपास क्या है, इसके बारे में सोचने में मदद करने के लिए सरल प्रश्न पूछें। उदाहरण के लिए, उससे पूछें, "वह क्या है?"
- अपने बच्चे को पीने के लिए बिना ढक्कन वाले कप का उपयोग करने दें और चम्मच से खाने का अभ्यास करें। खाना-पीना सीखना गन्दा है लेकिन मजेदार है।
- सरल विकल्प दें। अपने बच्चे को दो चीजों में से चुनने दें। उदाहरण के लिए, कपड़े पहनते समय, उससे पूछें कि उसे लाल या नीली में से कौन सी शर्ट पहननी है।
- सोने और खाने के लिए नियमित दिनचर्या रखें। उदाहरण के लिए, जब आपका बच्चा भोजन और नाश्ता कर रहा हो तब उसके साथ मेज पर बैठें। यह आपके परिवार के लिए भोजन का समय निर्धारित करने में मदद करता है।
- प्रियजनों के साथ वीडियो कॉलिंग के लिए स्क्रीन समय (टीवी, टैबलेट, फोन, आदि) को सीमित करें। 2 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए स्क्रीन टाइम की सिफारिश नहीं की जाती है। बच्चे बात करके, खेलकर और दूसरों के साथ बातचीत करके सीखते हैं। जब आप अपने बच्चे के साथ हों तो अपना खुद का स्क्रीन टाइम सीमित करें ताकि आप उसके शब्दों और कार्यों का जवाब दे सकें।
- अपने बच्चे के डॉक्टर और/या शिक्षकों से पूछें कि क्या आपका बच्चा शौचालय प्रशिक्षण के लिए तैयार है। अधिकांश बच्चे 2 से 3 वर्ष की आयु तक शौचालय प्रशिक्षण में सफल नहीं होते हैं। यदि वह तैयार नहीं है, तो यह तनाव और असफलताओं का कारण बन सकता है, जिससे प्रशिक्षण में अधिक समय लग सकता है।
- नखरे की अपेक्षा करें। यह इस उम्र में सामान्य है और जैसे-जैसे आपका बच्चा बड़ा होता जाता है, वैसे-वैसे यह समस्या कम होनी चाहिए और कभीकभार ही होनी चाहिए। आप ध्यान भटकाने की कोशिश कर सकते हैं, लेकिन नखरों को नज़रअंदाज़ करना ठीक है। उसे शांत होने और आगे बढ़ने के लिए कुछ समय दें।
- अपने बच्चे के साथ उसके सामने आकर और जब भी संभव हो उसकी आंखों के स्तर पर आकर बात करें। यह आपके बच्चे को "देखने" में मदद करता है कि आप अपनी आंखों और चेहरे से क्या कह रहे हैं, न कि केवल अपने शब्दों से।
- अपने बच्चे को उसकी और अपनी नाक की ओर इशारा करते हुए शरीर के अंगों के नाम सिखाना शुरू करें जैसे कि "यह तुम्हारी नाक है और यह मेरी नाक है"।

**अधिक युक्तियों और गतिविधियों को देखने के लिए CDC का उपलब्धि ट्रैकर ऐप डाउनलोड करें।**

यह उपलब्धि चेकलिस्ट एक मानकीकृत, मान्य विकासत्मक जांच टूल का विकल्प नहीं है। ये विकासत्मक उपलब्धियां दिखाती हैं कि प्रत्येक उम्र के अधिकांश शिशु (75% या अधिक) क्या कर सकते हैं। विषय के विशेषज्ञों ने उपलब्धि आंकड़ों और विशेषज्ञ आम सहमति के आधार पर इन उपलब्धियों का चयन किया है।

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO



**संकेतों को जान। जल्दी कदम उठाए।**

# 2 साल का होने पर आपका बच्चा\*

## बच्चे का नाम

## बच्चे की उम्र

## आज की तारीख

उपलब्धियां मायने रखती हैं! आपका बच्चा कैसे खेलता है, सीखता है, बोलता है, कार्य करता है और गतिविधियां करता है वह उसके विकास के बारे में महत्वपूर्ण संकेत प्रदान करता है। जांचें कि आपके बच्चे ने 2 साल का होने तक कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं। इसे अपने साथ ले जाएं और अपनी हर बच्चा-मुलाकात पर अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें कि आपके बच्चे ने कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं और आगे क्या हो सकता है।

## इस उम्र तक ज्यादातर बच्चे क्या करते हैं:

### सामाजिक/भावनात्मक उपलब्धियां

- जब दूसरों को चोट लगती है या परेशान होते हैं तो ध्यान देता है, जैसे किसी के रोने पर रुकना या उदास दिखना
- नई स्थिति में कैसे प्रतिक्रिया दी जाए यह देखने के लिए आपके चेहरे को देखता है

### भाषा/संचार संबंधी उपलब्धियां

- जब आप पूछते हैं जैसे "भालू कहाँ है?", तो किताब में चीजों की ओर इशारा करता है
- कम से कम दो शब्द एक साथ कहता है, जैसे "ज्यादा दूधा।"
- जब आप उसे आपको अंग दिखाने के लिए कहते हैं तो शरीर के कम से कम दो अंगों की ओर इशारा करता है
- सिर्फ हाथ हिलाने और इशारा करने से ज्यादा चेष्टाओं का उपयोग करता है, जैसे चुंबन देना या हाँ में सिर हिलाना

### संज्ञानात्मक उपलब्धियां (सीखना, सोचना, समस्या-समाधान)

- दूसरे हाथ का उपयोग करते समय एक हाथ में कुछ पकड़ता है; उदाहरण के लिए, कंटेनर को पकड़कर ढक्कन खोलना
- खिलौने की स्विच, नॉब या बटन का उपयोग करने की कोशिश करता है
- एक ही समय में एक से अधिक खिलौनों के साथ खेलता है, जैसे टॉय प्लेट पर टॉय फूड रखना

### गतिविधि/शारीरिक विकास की उपलब्धियां

- गेंद को लात मारता है
- दौड़ता है
- मदद के साथ या बिना कुछ सीढ़ियों पर चलकर आगे बढ़ता है (चढ़ता नहीं है)
- चम्मच से खाता है

### \* यह विकासात्मक जांच का समय है!

अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स द्वारा सभी बच्चों के लिए अनुशंसित 2 वर्ष की आयु में, आपके बच्चे की ऑटिज़्म जांच होगी। अपने बच्चे की विकासात्मक जांच के बारे में डॉक्टर से पूछें।

## डॉक्टर के साथ साझा करने के लिए अन्य महत्वपूर्ण बातें...

- आप और आपका बच्चा एक साथ क्या करते हैं?
- ऐसी कौन सी चीजें हैं जो आपका बच्चा करना पसंद करता है?
- क्या आपका बच्चा कुछ ऐसा करता है या नहीं करता है जो आपको चिंतित करता है?
- क्या आपके बच्चे ने ऐसा कोई कौशल खो दिया है जो उसने पहले किया था?
- क्या आपके बच्चे को स्वास्थ्य देखभाल की कोई विशेष आवश्यकता है या वह समय से पहले पैदा हुआ था?

**आप अपने बच्चे को सबसे अच्छे से जानते हैं।** प्रतीक्षा मत करें! यदि आपका बच्चा एक या एक से अधिक उपलब्धि को पूरा नहीं कर रहा है, पहले किया था वह कौशल खो दिया है, या आपको अन्य चिंताएं हैं, तो जल्दी कदम उठाएं। अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें, अपनी चिंताओं को साझा करें और विकासात्मक जांच के बारे में पूछें। यदि आप या डॉक्टर अभी भी चिंतित हैं:

1. किसी विशेषज्ञ के पास रफ़र करने के लिए कहें जो आपके बच्चे का अधिक मूल्यांकन कर सके; तथा
2. क्या आपके बच्चे को मदद के लिए सेवाएं मिल सकती हैं यह पता लगाने के लिए अपने राज्य या क्षेत्र के शुरुआती हस्तक्षेप कार्यक्रम (early intervention program) को कॉल करें। अधिक जानें और [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI) पर नंबर खोजें।

अपने बच्चे की मदद कैसे करें, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) पर जाएं।

**प्रतीक्षा मत करें!  
जल्दी कदम उठाना  
एक वास्तविक अंतर ला  
सकता है!**



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO



# अपने बच्चे को सीखने और बढ़ने में मदद करें

अपने बच्चे के पहले शिक्षक के रूप में, आप उसके सीखने और मस्तिष्क के विकास में मदद कर सकते हैं। इन सरल युक्तियों और गतिविधियों को सुरक्षित तरीके से आजमाएं। अपने बच्चे के विकास में मदद करने के तरीके के बारे में या अधिक विचारों के लिए अपने बच्चे के डॉक्टर और शिक्षकों से बात करें।

- अपने बच्चे को यह सीखने में मदद करें कि शब्द कैसे सुनाई देते हैं, भले ही वह उन्हें अभी तक स्पष्ट रूप से न कह सके। उदाहरण के लिए, यदि आपका बच्चा कहता है, "दा केला," तो कहें "तुम्हें और केला चाहिए।"
- खेलने वाले दिनों के दौरान अपने बच्चे को करीब से देखें। इस उम्र के बच्चे एक-दूसरों के साथ खेलते हैं, लेकिन यह नहीं जानते कि समस्याओं को कैसे साझा और हल किया जाए। अपने बच्चे को थोड़ी मदद करके, बारी-बारी से दांव लेकर और जब भी संभव हो शब्दों का उपयोग कर के दिखाएं कि समस्याओं से कैसे निपटें।
- अपने बच्चे को खाना खाने की तैयारी में मदद करने के लिए कहें, उसे प्लास्टिक के कप या नैपकिन जैसी चीजों को टेबल पर ले जाने दें। मदद करने के लिए अपने बच्चे को धन्यवाद कहें।
- अपने बच्चे को बॉल किक करने, रोल करने और फेंकने के लिए दें।
- ऐसे खिलौने दें जो आपके बच्चे को सिखाएं कि चीजों को कैसे करना है और समस्याओं को कैसे हल करना है। उदाहरण के लिए, उसे ऐसे खिलौने दें जिसमें वह बटन दबा सके और बटन दबाते ही कुछ हो।
- अपने बच्चे को बड़े कपड़े, जूते, टोपी और कमीज पहनकर खेलने दें। इससे उसे नाटक करना शुरू करने में मदद मिलती है।
- अपने बच्चे को प्रत्येक भोजन में वह जितना चाहे उतना ज्यादा या कम खाने दें। बच्चे हमेशा एक ही मात्रा में या हर दिन एक ही तरह का खाना नहीं खाते हैं। आपका काम उसे स्वस्थ भोजन देना है और आपके बच्चे का काम यह तय करना है कि क्या उसे खाना है और उसे कितना खाना चाहिए।
- सोने और खाने के लिए नियमित दिनचर्या रखें। अपने बच्चे के लिए एक शांत, ध्वनिरहित सोने का समय बनाएं। उसका पजामा पहनाएं, उसके दाँत ब्रश करें, और उसे 1 या 2 किताबें पढ़कर सुनाएं। इस उम्र के बच्चों को दिन में 11 से 14 घंटे की नींद (झपकी सहित) की जरूरत होती है। लगातार सोने का समय इसे आसान बनाता है।
- आपका बच्चा शौचालय प्रशिक्षण शुरू करने के लिए तैयार है या नहीं यह जानने के लिए अपने बच्चे के डॉक्टर और/या शिक्षकों से उस बारे में पूछें। ज्यादातर बच्चे 2 से 3 साल की उम्र तक शौचालय प्रशिक्षण नहीं ले पाते हैं। बहुत जल्दी शुरू करने से तनाव और निराशा हो सकती है, जिससे प्रशिक्षण में अधिक समय लग सकता है।
- जब आपका बच्चा एक अच्छा सहायक बन रहा हो तो सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें। उसे साधारण कामों में मदद करने दें, जैसे कि खिलौने रखना या बास्केट में कपड़े रखना।
- "एक, दो, तीन, जाओ" कहकर अपने बच्चे के साथ बाहर खेलें। उदाहरण के लिए, अपने बच्चे को झूले में खींचकर ऊपर पकड़ें। "एक, दो..." कहें, फिर रुकें और जब आप झूले को धक्का दें तो "जाओ" कहें।
- अपने बच्चे को अपने साथ सरल कला प्रोजेक्ट बनाने दें। अपने बच्चे को क्रेयॉन दें या कागज पर कुछ फिंगर पेंट लगाएं और उसे चारों ओर फैलाकर और डॉट्स बनाकर उसे एक्सप्लोर करने दें। उसे दीवार या रेफ्रिजरेटर पर लटका दें ताकि आपका बच्चा इसे देख सके।

**अधिक युक्तियों और गतिविधियों को देखने के लिए CDC का उपलब्धि ट्रैकर ऐप डाउनलोड करें।**

यह उपलब्धि चेकलिस्ट एक मानकीकृत, मान्य विकासत्मक जांच टूल का विकल्प नहीं है। ये विकासत्मक उपलब्धियां दिखाती हैं कि प्रत्येक उम्र के अधिकांश शिशु (75% या अधिक) क्या कर सकते हैं। विषय के विशेषज्ञों ने उपलब्धि आंकड़ों और विशेषज्ञ आम सहमति के आधार पर इन उपलब्धियों का चयन किया है।

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO



**संकेतों को जान। जल्दी कदम उठाएं।**



# 30 महीने का होने पर आपका बच्चा\*

## बच्चे का नाम

## बच्चे की उम्र

## आज की तारीख

उपलब्धियां मायने रखती हैं! आपका बच्चा कैसे खेलता है, सीखता है, बोलता है, कार्य करता है और गतिविधियां करता है वह उसके विकास के बारे में महत्वपूर्ण संकेत प्रदान करता है। जांचें कि आपके बच्चे ने 30 महीने का होने तक कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं। इसे अपने साथ ले जाएं और अपनी हर बच्चा-मुलाकात पर अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें कि आपके बच्चे ने कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं और आगे क्या हो सकता है।

## इस उम्र तक ज्यादातर बच्चे क्या करते हैं:

### सामाजिक/भावनात्मक उपलब्धियां

- अन्य बच्चों के आसपास खेलता है और कभी-कभी उनके साथ खेलता है
- "मुझे देखो!" कहकर वह आपको दिखाता है कि वह क्या कर सकता है।
- बताए जाने पर सरल दिनचर्या का पालन करता है, जैसे जब आप कहते हैं, "यह साफ-सफाई का समय है, तब खिलौने लेने में मदद करना।"

### भाषा/संचार संबंधी उपलब्धियां

- लगभग 50 शब्द बोल सकता है
- एक क्रिया-शब्द के साथ दो या दो से अधिक शब्द कहता है, जैसे "कुत्ता भागा"
- जब आप किताब में इंगित कर के पूछते हैं, "यह क्या है?" तब नाम बताता है
- "मैं," "मेरा," या "हम" जैसे शब्द कहता है

### संज्ञानात्मक उपलब्धियां (सीखना, सोचना, समस्या-समाधान)

- दिखावा करने के लिए चीजों का उपयोग करता है, जैसे किसी गुड़िया को ब्लॉक खिलाना जैसे कि वह भोजन हो
- सरल समस्या-समाधान कौशल दिखाता है, जैसे किसी चीज़ तक पहुँचने के लिए एक छोटे स्टूल पर खड़ा होना
- दो-चरणीय निर्देशों का पालन करता है जैसे "खिलौना नीचे रखो और दरवाजा बंद करो।"
- दिखाता है कि वह कम से कम एक रंग जानता है, जैसे कि जब आप पूछते हैं, "लाल क्रेयॉन कहां है?" तब लाल रंग के क्रेयॉन की ओर इशारा करता है

### गतिविधि/शारीरिक विकास की उपलब्धियां

- चीजों को मोड़ने के लिए हाथों का उपयोग करता है, जैसे कि दरवाजे की कुंडी मोड़ना या ढक्कन खोलना
- कुछ कपड़े अपने आप उतार देता है, जैसे ढीली पैंट या खुली जैकेट
- झोनों पैरों से जमीन से कूदता है
- जब आप उसे पढ़कर सुनाते हैं, तब एक-एक करके किताब के पन्ने पलटता है

### यह विकासत्मक जांच का समय है!

अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स द्वारा सभी बच्चों के लिए अनुशंसित 30 महीने होने पर, आपके बच्चे की सामान्य विकासत्मक जांच होगी। अपने बच्चे की विकासत्मक जांच के बारे में डॉक्टर से पूछें।

## डॉक्टर के साथ साझा करने के लिए अन्य महत्वपूर्ण बातें...

- आप और आपका बच्चा एक साथ क्या करते हैं?
- ऐसी कौन सी चीजें हैं जो आपका बच्चा करना पसंद करता है?
- क्या आपका बच्चा कुछ ऐसा करता है या नहीं करता है जो आपको चिंतित करता है?
- क्या आपके बच्चे ने ऐसा कोई कौशल खो दिया है जो उसने पहले किया था?
- क्या आपके बच्चे को स्वास्थ्य देखभाल की कोई विशेष आवश्यकता है या वह समय से पहले पैदा हुआ था?

## आप अपने बच्चे को सबसे अच्छे से जानते हैं।

प्रतीक्षा मत करें! यदि आपका बच्चा एक या एक से अधिक उपलब्धि को पूरा नहीं कर रहा है, पहले किया था वह कौशल खो दिया है, या आपको अन्य चिंताएं हैं, तो जल्दी कदम उठाएं। अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें, अपनी चिंताओं को साझा करें और विकासत्मक जांच के बारे में पूछें। यदि आप या डॉक्टर अभी भी चिंतित हैं:

1. किसी विशेषज्ञ के पास रेफर करने के लिए कहें जो आपके बच्चे का अधिक मूल्यांकन कर सके; तथा
2. क्या आपके बच्चे को मदद के लिए सेवाएं मिल सकती हैं यह पता लगाने के लिए अपने राज्य या क्षेत्र के शुरुआती हस्तक्षेप कार्यक्रम (early intervention program) को कॉल करें। अधिक जानें और [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI) पर नंबर खोजें।

अपने बच्चे की मदद कैसे करें, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) पर जाएं।

**प्रतीक्षा मत करें!  
जल्दी कदम उठाना  
एक वास्तविक अंतर ला  
सकता है!**



Centers for Disease  
Control and Prevention

[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO



# अपने बच्चे को सीखने और बढ़ने में मदद करें

अपने बच्चे के पहले शिक्षक के रूप में, आप उसके सीखने और मस्तिष्क के विकास में मदद कर सकते हैं। इन सरल युक्तियों और गतिविधियों को सुरक्षित तरीके से आजमाएं। अपने बच्चे के विकास में मदद करने के तरीके के बारे में या अधिक विचारों के लिए अपने बच्चे के डॉक्टर और शिक्षकों से बात करें।

- "अकेले खेलने" को प्रोत्साहित करें, जहां आपका बच्चा अपनी रुचियों का पालन कर सकता है, नई चीजों को आजमा सकता है और चीजों को नए तरीकों से इस्तेमाल कर सकता है।
- सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें और जिन्हें आप देखना नहीं चाहते हैं उनकी तुलना में उन व्यवहारों पर अधिक ध्यान दें जिन्हें आप देखना चाहते हैं ("वांछित व्यवहार")। उदाहरण के लिए, कहें "तुमने जिस तरह से जॉर्डन को खिलौना दिया, वह मुझे अच्छा लगा।"
- अपने बच्चे को ऐसे खाने के विकल्प दें जो सरल और स्वस्थ हों। उसे चुनने दें कि नाश्ते के लिए क्या खाना चाहिए या क्या पहनना चाहिए। विकल्पों को दो या तीन तक सीमित करें।
- अपने बच्चे से किताबों और कहानियों के बारे में सरल प्रश्न पूछें। प्रश्न पूछें, जैसे "कौन?" "क्या?" और कहाँ?"
- अपने बच्चे को दूसरे बच्चों के साथ खेलना सीखने में मदद करें। उसके साथ साझा कर के, बारी-बारी दांव लेकर और उसके "शब्दों" के उपयोग द्वारा मदद करके उसे दिखाएँ कि कोई चीज़ कैसे करनी है।
- अपने बच्चे को कागज पर क्रेयॉन, ट्रे पर शेविंग क्रीम, या चाक के साथ "चित्र" बनाने दें। यदि आप एक सीधी रेखा खींचते हैं, तो देखें कि क्या वह आपकी नकल करता है। जब वह अच्छे से रेखाएं बनाने लगे, तब उसे एक गोल बनाने का तरीका दिखाएं।
- अपने बच्चे को अन्य बच्चों के साथ खेलने दें, जैसे कि किसी पार्क या पुस्तकालय में। स्थानीय खेल समूहों और प्री-स्कूल कार्यक्रमों के बारे में पूछें। दूसरों के साथ खेलने से उसे साझा करने और दोस्ती का मूल्य सीखने में मदद मिलती है।
- जितना हो सके परिवार साथ मिलकर खाना खाएं। सब एक जैसा खाना खाएं। एक-दूसरे के साथ का आनंद लें और भोजन के दौरान स्क्रीन टाइम (टीवी, टैबलेट और फोन आदि) को नजरअंदाज करें।
- वयस्क व्यक्ति के साथ बच्चों के कार्यक्रम के स्क्रीन समय (टीवी, टैबलेट, फोन, आदि) को प्रति दिन 1 घंटे से अधिक नहीं होना चाहिए। बच्चे बात करके, खेलकर और दूसरों के साथ बातचीत करके सीखते हैं।
- अपने बच्चे को चीजों का वर्णन करने के लिए शब्दों का प्रयोग करें, जैसे कि बड़ा/छोटा, तेज/धीमा, चालू/बंद, और अंदर/बाहर।
- अपने बच्चे को आकृतियों, रंगों या जानवरों के साथ सरल पहलियाँ हल करने में मदद करें। जब आपका बच्चा किसी टुकड़े को सही जगह पर रखे तो उसे नाम दें।
- अपने बच्चे के साथ बाहर खेलें। उदाहरण के लिए, अपने बच्चे को झूले आदि पर चढ़ने और सुरक्षित क्षेत्रों में दौड़ने के लिए पार्क में ले जाएं।
- अपने बच्चे को प्रत्येक भोजन में वह जितना चाहे उतना ज्यादा या कम खाने दें। आपका काम उसे स्वस्थ भोजन देना है और आपके बच्चे का काम यह तय करना है कि क्या उसे खाना है और उसे कितना खाना चाहिए।

**अधिक युक्तियों और गतिविधियों को देखने के लिए CDC का उपलब्धि ट्रैकर ऐप डाउनलोड करें।**

यह उपलब्धि चेकलिस्ट एक मानकीकृत, मान्य विकासात्मक जांच टूल का विकल्प नहीं है। ये विकासात्मक उपलब्धियां दिखाती हैं कि प्रत्येक उम्र के अधिकांश शिशु (75% या अधिक) क्या कर सकते हैं। विषय के विशेषज्ञों ने उपलब्धि आंकड़ों और विशेषज्ञ आम सहमति के आधार पर इन उपलब्धियों का चयन किया है।

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO



**संकेतों को जान। जल्दी कदम उठाए।**

# 3 साल का होने पर आपका बच्चा

बच्चे का नाम

बच्चे की उम्र

आज की तारीख

उपलब्धियां मायने रखती हैं! आपका बच्चा कैसे खेलता है, सीखता है, बोलता है, कार्य करता है और गतिविधियां करता है वह उसके विकास के बारे में महत्वपूर्ण संकेत प्रदान करता है। जांचें कि आपके बच्चे ने 3 साल का होने तक कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं। इसे अपने साथ ले जाएं और अपनी हर बच्चा-मुलाकात पर अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें कि आपके बच्चे ने कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं और आगे क्या हो सकता है।

## इस उम्र तक ज्यादातर बच्चे क्या करते हैं:

### सामाजिक/भावनात्मक उपलब्धियां

- आपके उससे दूर जाने के 10 मिनट के भीतर शांत हो जाता है, जैसे चाइल्डकैर ड्रॉप में छोड़ना
- अन्य बच्चों को नोटिस करता है और उन्हें खेल में शामिल करता है

### भाषा/संचार संबंधी उपलब्धियां

- कम से कम दो बार हाथ को आगे-पीछे करके आपसे बातचीत करता है
- "कौन," "क्या," "कहां," या "क्यों" प्रश्न पूछता है, जैसे "मम्मा/पप्पा कहां हैं?"
- पूछे जाने पर किसी चित्र या पुस्तक में क्या क्रिया हो रही है वह बताता है, जैसे "दौड़ना," "खाना," या "खेलना"
- पूछे जाने पर प्रथम नाम कहता है
- ज्यादातर समय दूसरों को समझने के लिए पर्याप्त रूप से बात करता है

### संज्ञानात्मक उपलब्धियां (सौखना, सोचना, समस्या-समाधान)

- जब आप उसे दिखाते हैं कि कैसे गोल आकार बनाना है, तब उसे बनाता है
- आपके उसे चेतावनी देने पर चूल्हे जैसी गर्म वस्तुओं को छूने से बचता है

### गतिविधि/शारीरिक विकास की उपलब्धियां

- वस्तुओं को साथ जोड़ता है, जैसे बड़े मोती या मैकरोनी
- कुछ कपड़े खुद पहनता है, जैसे ढीली पैंट या जैकेट
- फोर्क का उपयोग करता है

## डॉक्टर के साथ साझा करने के लिए अन्य महत्वपूर्ण बातें...

- आप और आपका बच्चा एक साथ क्या करते हैं?
- ऐसी कौन सी चीजें हैं जो आपका बच्चा करना पसंद करता है?
- क्या आपका बच्चा कुछ ऐसा करता है या नहीं करता है जो आपको चिंतित करता है?
- क्या आपके बच्चे ने ऐसा कोई कौशल खो दिया है जो उसने पहले किया था?
- क्या आपके बच्चे को स्वास्थ्य देखभाल की कोई विशेष आवश्यकता है या वह समय से पहले पैदा हुआ था?

**आप अपने बच्चे को सबसे अच्छे से जानते हैं।** प्रतीक्षा मत करें! यदि आपका बच्चा एक या एक से अधिक उपलब्धि को पूरा नहीं कर रहा है, पहले किया था वह कौशल खो दिया है, या आपको अन्य चिंताएं हैं, तो जल्दी कदम उठाएं। अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें, अपनी चिंताओं को साझा करें और विकासात्मक जांच के बारे में पूछें। यदि आप या डॉक्टर अभी भी चिंतित हैं:

1. किसी विशेषज्ञ के पास रेफर करने के लिए कहें जो आपके बच्चे का अधिक मूल्यांकन कर सके; तथा
2. क्या आपके बच्चे को मदद के लिए सेवाएं मिल सकती हैं यह पता लगाने के लिए किसी भी स्थानीय सार्वजनिक प्राथमिक विद्यालय को निःशुल्क मूल्यांकन के लिए कॉल करें।

अपने बच्चे की मदद कैसे करें, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) पर जाएं।

**प्रतीक्षा मत करें!  
जल्दी कदम उठाना  
एक वास्तविक अंतर ला  
सकता है!**



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO



# अपने बच्चे को सीखने और बढ़ने में मदद करें

अपने बच्चे के पहले शिक्षक के रूप में, आप उसके सीखने और मस्तिष्क के विकास में मदद कर सकते हैं। इन सरल युक्तियों और गतिविधियों को सुरक्षित तरीके से आजमाएं। अपने बच्चे के विकास में मदद करने के तरीके के बारे में या अधिक विचारों के लिए अपने बच्चे के डॉक्टर और शिक्षकों से बात करें।

- आपके सहयोग से अपने बच्चे को उसकी समस्याओं को स्वयं हल करने के लिए प्रोत्साहित करें। समस्या को समझने में उसकी मदद करने के लिए प्रश्न पूछें। समाधान के बारे में सोचने में उसकी मदद करें, एक कोशिश कर के दिखाएं, और यदि आवश्यक हो तो और प्रयास करें।
- अपने बच्चे की भावनाओं के बारे में बात करें और उसे वह कैसा महसूस कर रहा है यह समझाने में मदद करने के लिए शब्द बताएं। अपने बच्चे को गहरी सांस लेने, पसंदीदा खिलौने को गले लगाने, या परेशान होने पर शांत, सुरक्षित जगह पर जाने के लिए सिखाकर उसे तनावपूर्ण भावनाओं को प्रबंधित करने में सहायता करें।
- कुछ सरल और स्पष्ट नियम निर्धारित करें जिनका पालन आपका बच्चा कर सकता है, जैसे कि खेलते समय हाथों का कोमलता से उपयोग करना। यदि वह कोई नियम तोड़ता है, तो उसे दिखाएं कि उसके बजाय उसे क्या करना चाहिए। बाद में, यदि आपका बच्चा नियम का पालन करता है, तो उसे पहचानें और बधाई दें।
- अपने बच्चे के साथ पढ़ें। प्रश्न पूछें, जैसे "तस्वीर में क्या हो रहा है?" और/या "तुम्हें क्या लगता है कि आगे क्या होगा?" जब वह आपको उत्तर देता है, तो अधिक जानकारी के लिए पूछें।
- गिनती के खेल खेलें। शरीर के अंगों, सीढ़ियों और अन्य चीजों को गिनें जिनका आप हर दिन उपयोग करते हैं या देखते हैं। इस उम्र के बच्चे संख्या और गिनती के बारे में सीखना शुरू करते हैं।
- वास्तविक शब्दों का उपयोग करते हुए, अपने बच्चे से उससे अधिक लंबे वाक्यों में बोलकर उसके भाषा कौशल को विकसित करने में मदद करें। वह जो कहता है उसे दोहराएं, उदाहरण के लिए, "ला चाहिए," और फिर "मुझे एक केला चाहिए" कहकर अधिक "बड़े" शब्दों का उपयोग करने का तरीका दिखाएं।
- अपने बच्चे को भोजन बनाने में मदद करने दें। उसे सरल कार्य दें, जैसे फल और सब्जियां धोना या उसे हिलाना।
- अपने बच्चे को 2 या 3 चरणों में निर्देश दें। उदाहरण के लिए, "अपने कमरे में जाकर अपने जूते और कोट ले आओ।"
- वयस्क व्यक्ति के साथ बच्चों के कार्यक्रम के स्क्रीन समय (टीवी, टैबलेट, फोन, आदि) को प्रति दिन 1 घंटे से अधिक नहीं होना चाहिए। अपने बच्चे के बेडरूम में कोई स्क्रीन न लगाएं। बच्चे बात करके, खेलकर और दूसरों के साथ बातचीत करके सीखते हैं।
- अपने बच्चे को सरल गीत और कविताएं सिखाएं, जैसे "लकड़ी की काठी" या "ट्रिंकल, ट्रिंकल, लिटिल स्टार।"
- अपने बच्चे को कागज, क्रेयॉन और रंग भरने वाली किताबों के साथ एक "एक्टिविटी बॉक्स" दें। अपने बच्चे के साथ रंग और रेखाएं तथा आकृतियां बनाएं।
- अपने बच्चे को अन्य बच्चों के साथ खेलने के लिए प्रोत्साहित करें। इससे उसे दोस्ती के मूल्य और दूसरों के साथ कैसे मिलना है, सीखने में मदद मिलती है।

**अधिक युक्तियों और गतिविधियों को देखने के लिए CDC का उपलब्धि ट्रैकर ऐप डाउनलोड करें।**

यह उपलब्धि चेकलिस्ट एक मानकीकृत, मान्य विकासात्मक जांच टूल का विकल्प नहीं है। ये विकासात्मक उपलब्धियां दिखाती हैं कि प्रत्येक उम्र के अधिकांश शिशु (75% या अधिक) क्या कर सकते हैं। विषय के विशेषज्ञों ने उपलब्धि आंकड़ों और विशेषज्ञ आम सहमति के आधार पर इन उपलब्धियों का चयन किया है।

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO



**संकेतों को जान। जल्दी कदम उठाएं।**

# 4 साल का होने पर आपका बच्चा

बच्चे का नाम

बच्चे की उम्र

आज की तारीख

उपलब्धियां मायने रखती हैं! आपका बच्चा कैसे खेलता है, सीखता है, बोलता है, कार्य करता है और गतिविधियां करता है वह उसके विकास के बारे में महत्वपूर्ण संकेत प्रदान करता है। जांचें कि 4 साल का होने तक आपके बच्चे ने कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं। इसे अपने साथ ले जाएं और अपनी हर बच्चा-मुलाकात पर अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें कि आपके बच्चे ने कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं और आगे क्या हो सकता है।

**इस उम्र तक ज्यादातर बच्चे क्या करते हैं:**

## सामाजिक/भावनात्मक उपलब्धियां

- खेल के दौरान कुछ और बनने का नाटक करता है (शिक्षक, सुपर हीरो, कुत्ता)
- अगर कोई आसपास नहीं है तो बच्चों के साथ खेलने जाने के लिए कहता है, जैसे "क्या मैं एलेक्स के साथ खेल सकता हूँ?"
- दूसरों को दिलासा देता है जब वे दुखी या उदास होते हैं, जैसे रोते हुए दोस्त को गले लगाना
- खतरे से बचता है, जैसे खेल के मैदान में ऊंचाई से न कूदने को कहना
- "सहायक" बनना पसंद करता है
- वह जगह (पूजा स्थल, पुस्तकालय, खेल का मैदान) के आधार पर व्यवहार बदलता है

## भाषा/संचार संबंधी उपलब्धियां

- चार या अधिक शब्दों वाले वाक्य कहता है
- किसी गीत, कहानी या नर्सरी कविता से कुछ शब्द कहता है
- उसके दिन के दौरान हुई कम से कम एक चीज़ के बारे में बात करता है, जैसे "मैंने फुटबॉल खेला।"
- "कोट का क्या उपयोग है?" जैसे सरल प्रश्नों के उत्तर देता है। या "क्रेयॉन का क्या उपयोग है?"

## संज्ञानात्मक उपलब्धियां (सीखना, सोचना, समस्या-समाधान)

- वस्तुओं के कुछ रंगों के नाम बताता है
- बताता है कि एक प्रसिद्ध कहानी में आगे क्या आता है
- व्यक्ति के शरीर के तीन या अधिक अंगों का चित्र बनाता है

## गतिविधि/शारीरिक विकास की उपलब्धियां

- ज्यादातर समय बड़ी गेंद पकड़ता है
- वयस्क व्यक्ति के निरीक्षण में स्वयं भोजन परोसता है या पानी देता है
- कुछ बटन को दबाता है
- उंगलियों और अंगूठे के बीच क्रेयॉन या पेंसिल रखता है (मुट्टी में नहीं)

## डॉक्टर के साथ साझा करने के लिए अन्य महत्वपूर्ण बातें...

- आप और आपका बच्चा एक साथ क्या करते हैं?
- ऐसी कौन सी चीज़ें हैं जो आपका बच्चा करना पसंद करता है?
- क्या आपका बच्चा कुछ ऐसा करता है या नहीं करता है जो आपको चिंतित करता है?
- क्या आपके बच्चे ने ऐसा कोई कौशल खो दिया है जो उसने पहले किया था?
- क्या आपके बच्चे को स्वास्थ्य देखभाल की कोई विशेष आवश्यकता है या वह समय से पहले पैदा हुआ था?

**आप अपने बच्चे को सबसे अच्छे से जानते हैं।** प्रतीक्षा मत करें! यदि आपका बच्चा एक या एक से अधिक उपलब्धि को पूरा नहीं कर रहा है, पहले किया था वह कौशल खो दिया है, या आपको अन्य चिंताएं हैं, तो जल्दी कदम उठाएं। अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें, अपनी चिंताओं को साझा करें और विकासात्मक जांच के बारे में पूछें। यदि आप या डॉक्टर अभी भी चिंतित हैं:

1. किसी विशेषज्ञ के पास रेफर करने के लिए कहें जो आपके बच्चे का अधिक मूल्यांकन कर सके; तथा
2. क्या आपके बच्चे को मदद के लिए सेवाएं मिल सकती हैं यह पता लगाने के लिए किसी भी स्थानीय सार्वजनिक प्राथमिक विद्यालय को निःशुल्क मूल्यांकन के लिए कॉल करें।

अपने बच्चे की मदद कैसे करें, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) पर जाएं।

**प्रतीक्षा मत करें!  
जल्दी कदम उठाना  
एक वास्तविक अंतर ला  
सकता है!**



Centers for Disease  
Control and Prevention

[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO



# अपने बच्चे को सीखने और बढ़ने में मदद करें

अपने बच्चे के पहले शिक्षक के रूप में, आप उसके सीखने और मस्तिष्क के विकास में मदद कर सकते हैं। इन सरल युक्तियों और गतिविधियों को सुरक्षित तरीके से आजमाएं। अपने बच्चे के विकास में मदद करने के तरीके के बारे में या अधिक विचारों के लिए अपने बच्चे के डॉक्टर और शिक्षकों से बात करें।

- अपने बच्चे को नई जगहों के लिए तैयार होने और नए लोगों से मिलने में मदद करें। उदाहरण के लिए, आप उसे सहज होने के लिए कहानियां या रोल प्ले (कुछ बनने का नाटक) पढ़ सकते हैं।
- अपने बच्चे के साथ पढ़ें। उससे पूछें कि कहानी में क्या हो रहा है और उसके विचार से आगे क्या हो सकता है।
- अपने बच्चे को रंग, आकार और कद के बारे में जानने में मदद करें। उदाहरण के लिए, उसके द्वारा दिन में देखी जाने वाली चीजों के रंग, आकार और कद के बारे में पूछें।
- चीजों के लिए पूछने और समस्याओं को हल करने के लिए अपने बच्चे को "उसके शब्दों" का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें लेकिन उसे दिखाएं कि कैसे करना है। वह उसे चाहिए उन शब्दों को नहीं जानता हो। उदाहरण के लिए, किसी से कुछ लेने के बजाय अपने बच्चे को यह कहने में मदद करें, "क्या मेरी बारी आ सकती है?"
- अपने बच्चे को दूसरों की भावनाओं के बारे में और प्रतिक्रिया करने के सकारात्मक तरीकों के बारे में जानने में मदद करें। उदाहरण के लिए, जब वह किसी उदास बच्चे को देखता है, तो कहें "वह उदास दिख रहा है। चलो उसे टेढ़ी देते हैं।"
- सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें और उन व्यवहारों पर ध्यान दें जिन्हें आप देखना चाहते हैं ("वांछित व्यवहार")। उदाहरण के लिए, कहें "तुम उस खिलौने को कितनी अच्छी तरह से साझा कर रहे हो!" उन पर कम ध्यान दें जिन्हें आप नहीं देखना चाहते हैं।
- अपने बच्चे को सरल तरीके से बताएं कि वह ऐसा कुछ क्यों नहीं कर सकता जो आप नहीं चाहते हैं ("अवांछित व्यवहार")। इसके बजाय उसे विकल्प दें कि वह क्या कर सकता है। उदाहरण के लिए, "तुम बिस्तर पर नहीं कूद सकते। तुम बाहर जाकर खेलना चाहते हो या कुछ संगीत और नृत्य करना चाहते हो?"
- अपने बच्चे को अन्य बच्चों के साथ खेलने दें, जैसे कि किसी पार्क या पुस्तकालय में। स्थानीय खेल समूहों और प्री-स्कूल कार्यक्रमों के बारे में पूछें। दूसरों के साथ खेलने से आपके बच्चे को साझा करने और दोस्ती का मूल्य सीखने में मदद मिलती है।
- जब भी संभव हो अपने बच्चे के साथ भोजन करें। उसे देखने दें कि आप स्वस्थ भोजन का आनंद ले रहे हैं, जैसे कि फल, सब्जियां, और साबुत अनाज, और दूध या पानी पीते हुए।
- एक शांत, ध्वनिरहित सोने की दिनचर्या बनाएं। सोने से 1 से 2 घंटे पहले किसी भी स्क्रीन टाइम (टीवी, फोन, टैबलेट आदि) से बचें और अपने बच्चे के बेडरूम में कोई स्क्रीन न लगाएं। इस उम्र के बच्चों को दिन में 10 से 13 घंटे की नींद (झपकी सहित) की जरूरत होती है। लगातार सोने का समय इसे आसान बनाता है।
- अपने बच्चे को खिलौने या ऐसी चीजें दें जो उसकी कल्पना को प्रोत्साहित करें, जैसे ड्रेस-अप कपड़े, बर्तन और पकाने का नाटक करने के लिए बर्तन, या बनाने के लिए ब्लॉक। उसके साथ ढोंग करने में शामिल हों, जैसे कि उसके द्वारा पकाए गए नकली भोजन को खाना।
- अपने बच्चे के "क्यों" सवाल के जवाब देने के लिए समय निकालें। यदि आप उत्तर नहीं जानते हैं, तो कहें "मुझे नहीं पता," या अपने बच्चे को किसी पुस्तक में, इंटरनेट पर, या किसी अन्य वयस्क से उत्तर खोजने में मदद करें।

**अधिक युक्तियों और गतिविधियों को देखने के लिए CDC का उपलब्धि ट्रैकर ऐप डाउनलोड करें।**

यह उपलब्धि चेकलिस्ट एक मानकीकृत, मान्य विकासात्मक जांच टूल का विकल्प नहीं है। ये विकासात्मक उपलब्धियां दिखाती हैं कि प्रत्येक उम्र के अधिकांश शिशु (75% या अधिक) क्या कर सकते हैं। विषय के विशेषज्ञों ने उपलब्धि आंकड़ों और विशेषज्ञ आम सहमति के आधार पर इन उपलब्धियों का चयन किया है।

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO



**संकेतों को जान। जल्दी कदम उठाए।**

# 5 साल का होने पर आपका बच्चा

बच्चे का नाम

बच्चे की उम्र

आज की तारीख

उपलब्धियां मायने रखती हैं! आपका बच्चा कैसे खेलता है, सीखता है, बोलता है, कार्य करता है और गतिविधियां करता है वह उसके विकास के बारे में महत्वपूर्ण संकेत प्रदान करता है। जांचें कि 5 साल का होने तक आपके बच्चे ने कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं। इसे अपने साथ ले जाएं और अपनी हर बच्चा-मुलाकात पर अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें कि आपके बच्चे ने कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं और आगे क्या हो सकता है।

## इस उम्र तक ज्यादातर बच्चे क्या करते हैं:

### सामाजिक/भावनात्मक उपलब्धियां

- अन्य बच्चों के साथ खेल खेलते समय नियमों का पालन करता है या बारी-बारी से दांव लेता है
- आपके लिए गाता है, नाचता है या अभिनय करता है
- घर के साधारण काम करता है, जैसे मौजे मिलाना या खाने के बाद टेबल साफ करना

### भाषा/संचार संबंधी उपलब्धियां

- एक कहानी सुनाता है जिसे उसने सुनी हो या कम से कम दो घटनाओं को साथ मिलकर बनायी हो। उदाहरण के लिए, एक बिल्ली पेड़ पर फंस गई थी और एक फायर फाइटर ने उसे बचा लिया
- किसी किताब या कहानी को पढ़ने या उसे बताने के बाद उसके बारे में सरल प्रश्नों के उत्तर देता है
- तीन से अधिक बार आगे-पीछे हाथ हिलाकर बातचीत जारी रखता है
- सरल कविता का उपयोग करता है या पहचानता है (काठी-लाठी, नानी-मोरनी)

### संज्ञानात्मक उपलब्धियां (सीखना, सोचना, समस्या-समाधान)

- 10 तक गिनती करता है
- 1 और 5 के बीच की कुछ संख्याओं को नाम दें जब आप उन्हें इंगित करते हैं
- समय के बारे में शब्दों का उपयोग करता है, जैसे "बीते दिन," "कल," "सुबह," या "रात"
- गतिविधियों के दौरान 5 से 10 मिनट तक ध्यान देता है। उदाहरण के लिए, कहानी के समय या कला और शिल्प बनाने के दौरान (स्क्रीन टाइम की गिनती नहीं होती है)
- उसके नाम के कुछ अक्षर लिखता है
- जब आप उन्हें इंगित करते हैं तो कुछ अक्षरों को नाम देता है

### गतिविधि/शारीरिक विकास की उपलब्धियां

- कुछ बटन दबाता है
- एक पैर पर उछलता है

## डॉक्टर के साथ साझा करने के लिए अन्य महत्वपूर्ण बातें...

- आप और आपका बच्चा एक साथ क्या करते हैं?
- ऐसी कौन सी चीजें हैं जो आपका बच्चा करना पसंद करता है?
- क्या आपका बच्चा कुछ ऐसा करता है या नहीं करता है जो आपको चिंतित करता है?
- क्या आपके बच्चे ने ऐसा कोई कौशल खो दिया है जो उसने पहले किया था?
- क्या आपके बच्चे को स्वास्थ्य देखभाल की कोई विशेष आवश्यकता है या वह समय से पहले पैदा हुआ था?

**आप अपने बच्चे को सबसे अच्छे से जानते हैं।** प्रतीक्षा मत करें। यदि आपका बच्चा एक या एक से अधिक उपलब्धि को पूरा नहीं कर रहा है, पहले किया था वह कौशल खो दिया है, या आपको अन्य चिंताएं हैं, तो जल्दी कदम उठाएं। अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें, अपनी चिंताओं को साझा करें और विकासात्मक जांच के बारे में पूछें। यदि आप या डॉक्टर अभी भी चिंतित हैं:

1. किसी विशेषज्ञ के पास रेफर करने के लिए कहें जो आपके बच्चे का अधिक मूल्यांकन कर सके; तथा
2. क्या आपके बच्चे को मदद के लिए सेवाएं मिल सकती हैं यह पता लगाने के लिए किसी भी स्थानीय सार्वजनिक प्राथमिक विद्यालय को निःशुल्क मूल्यांकन के लिए कॉल करें।

अपने बच्चे की मदद कैसे करें, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) पर जाएं।

**प्रतीक्षा मत करें।  
जल्दी कदम उठाना  
एक वास्तविक अंतर ला  
सकता है!**



Centers for Disease  
Control and Prevention

[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO



# अपने बच्चे को सीखने और बढ़ने में मदद करें

अपने बच्चे के पहले शिक्षक के रूप में, आप उसके सीखने और मस्तिष्क के विकास में मदद कर सकते हैं। इन सरल युक्तियों और गतिविधियों को सुरक्षित तरीके से आजमाएं। अपने बच्चे के विकास में मदद करने के तरीके के बारे में या अधिक विचारों के लिए अपने बच्चे के डॉक्टर और शिक्षकों से बात करें।

- आपका बच्चा स्वतंत्र महसूस करने और क्या होता है यह देखने के लिए "जवाब देना" शुरू कर सकता है ध्यान देना सीमित करें। उसे करने के लिए वैकल्पिक गतिविधियां खोजें जो उसे नेतृत्व करने और स्वतंत्र होने की अनुभव पर ध्यान देने का एक बिंदु बनाएं। "जब मैंने तुम्हें बताया कि यह सोने का समय है तो तुम शांत रहो।"
- अपने बच्चे से पूछें कि वह क्या खेल रहा है। "क्यों?" और "कैसे?" पूछकर उसके उत्तरों का विस्तार करने में उसकी मदद करें लिए, कहें "यह अच्छा पुल है जिसे तुम बना रहे हो। तुमने इसे वहां क्यों रखा?"
- ऐसे खेलों के साथ खेलें जो आपके बच्चे को चीजों को एक साथ रखने के लिए प्रोत्साहित करते हैं, जैसे पहेली और बिल्डिंग ब्लॉक।
- अपने बच्चे को समय समझने में मदद करने के लिए शब्दों का प्रयोग करें। उदाहरण के लिए, सप्ताह के दिनों के बारे में गाने गाएं और उसे बताएं कि आज कौन सा दिन है। समय के बारे में शब्दों का प्रयोग करें, जैसे आज, कल और बीता कल।
- अपने बच्चे को खुद के लिए चीजें करने दें, भले ही वह उसे पूरी तरह से न करे। उदाहरण के लिए, उसे अपना बिस्तर बनाने दें, अपनी कमीज को बटन करने दें, या कप में पानी डालने दें। जब वह ऐसा करता है तो उसका जश्र मनाएं और जरूरत ना हो ऐसी चीजों को "ठीक" करने का प्रयास ना करें।
- अपने बच्चे की और अपनी भावनाओं के बारे में बात करें और उन्हें नाम दें। किताबें पढ़ें और पात्रों की भावनाओं के बारे में और उन्हें ऐसा क्यों महसूस हो रहा है इस बारे में बात करें।
- तुकबंदी वाले खेल खेलें। उदाहरण के लिए, कहें "हाथी के साथ क्या तुकबंदी है?"
- अपने बच्चे को खेलों में नियमों का पालन करना सिखाएं। उदाहरण के लिए, साधारण बोर्ड गेम, कार्ड गेम या साइमन सेज़ खेलें।
- अपने घर में एक जगह बनाएं जहां आपका बच्चा परेशान होने पर जाए। आस-पास रहें ताकि आपका बच्चा जान सके कि वह सुरक्षित है और आवश्यकतानुसार शांत होने में मदद के लिए आपके पास आ सकता है।
- अपने बच्चे के लिए स्क्रीन टाइम (टीवी, टैबलेट, फोन, आदि) की सीमा निर्धारित करें, प्रति दिन 1 घंटे से अधिक नहीं। अपने परिवार के लिए मीडिया के उपयोग की योजना बनाएं।
- अपने बच्चे के साथ भोजन करें और साथ में बातें करते हुए पारिवारिक समय का आनंद लें। सब एक जैसा खाना खाएं। भोजन के समय स्क्रीन टाइम (टीवी, टैबलेट, फोन आदि) से बचें। अपने बच्चे को स्वस्थ भोजन तैयार करने में मदद करने दें और साथ में उनका आनंद लें।
- चित्रों को देखकर और कहानी सुनाकर अपने बच्चे को "पढ़ने" के लिए प्रोत्साहित करें।
- ऐसे खेल खेलें जो स्मृति और ध्यान में मदद करें। उदाहरण के लिए, कार्ड गेम, चिड़िया उड़, लुकाछिपी, पकड़म-पकड़ाई खेलें।

अधिक युक्तियों और गतिविधियों को देखने के लिए CDC का उपलब्धि ट्रैकर ऐप डाउनलोड करें।

यह उपलब्धि चेकलिस्ट एक मानकीकृत, मान्य विकासात्मक जांच टूल का विकल्प नहीं है। ये विकासात्मक उपलब्धियां दिखाती हैं कि प्रत्येक उम्र के अधिकांश शिशु (75% या अधिक) क्या कर सकते हैं। विषय के विशेषज्ञों ने उपलब्धि आंकड़ों और विशेषज्ञ आम सहमति के आधार पर इन उपलब्धियों का चयन किया है।

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO



संकेतों को जान। जल्दी कदम उठाए।