Washington की प्रारंभिक हस्तक्षेप सेवाएँ Department of Children, Youth & Families (बाल, युवा व परिवार विभाग), Office of Superintendent of the Public Instruction (सार्वजनिक निर्देश अधीक्षक कार्यालय), Department of Social and Health Services (सामाजिक और स्वास्थ्य सेवा विभाग), Department of Health (स्वास्थ्य विभाग) और Department of Services for the Blind (नेत्रहीनों के लिए सेवा विभाग) द्वारा समर्थित एक समन्वित प्रयास है।

संपर्क:

Washington राज्य के Department of Children, Youth & Families (बाल, युवा व परिवार विभाग) Early Support for Infants and Toddlers (शिशुओं व बच्चों के लिए प्रारंभिक सहायता कार्यक्रम)

PO Box 40970
Olympia, Washington
98504-0970

esit@dcyf.wa.gov

www.dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/esit

हेल्प मी ग्रो Washington
फ़ोन: 1-800-322-2588
www.parenthelp123.org

DCYF भेदभाव नहीं करता है और जाति, रंग, लिंग, धर्म, पंथ, वैवाहिक स्थिति, राष्ट्रीय मूल, यौन अभिविन्यास, उम्र, अनुभवी की स्थिति, या किसी भी शारीरिक, संवेदी, या मानसिक विकलांगता की उपस्थिति की परवाह किए बिना सभी व्यक्तियों के लिए अपने कार्यक्रमों और सेवाओं तक समान पहुंच प्रदान करता है।

अगर आप वैकल्पिक फ़ॉर्मेट या भाषा में इस प्रकाशन की निःशुल्क प्रतियाँ चाहते हैं, तो कृपया 1-800-723-4831 पर DCYF Constituent Relations (संविधान संबंध) से संपर्क करें या ***communications@dcyf.wa.gov*** *पर ईमेल करें।*

DCYF PUBLICATION FS_0032 | DEL 11-003 HI (07-2023) Hindi

कृपया पूछें।
बच्चे रुक नहीं सकते।

जन्म से तीन साल तक के बच्चे कैसे बढ़ते और विकसित होते हैं, और अगर आपको कोई चिंता हो तो क्या करें, इस पर जानकारी उपलब्ध है।

Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES

माता-पिता के रूप में आप अपने बच्चे के जीवन में सबसे अहम व्यक्ति हैं।

बच्चे अपने पहले तीन सालों के दौरान तेज़ी से बढ़ते और बदलते हैं। अपने बच्चे और वो कैसे बड़ा हो रहा है, इस पर ध्यान दें। आप अपने बच्चे को सबसे बेहतर जानते हैं। आप ऐसी चीज़ों पर ध्यान देते हैं जैसे आपका बच्चा कब और कैसे मुस्कुराता है, उठता है, चलता है, बात करता है या कप पकड़ता है। आप देख रहे हैं कि आपका बच्चा विकास के विभिन्न चरणों में कैसे बढ़ रहा है। जब किसी बच्चे के विकास में देरी होती है, तो पूरे राज्य में सेवाएँ उपलब्ध होती हैं। **Washington राज्य Early Support for Infants and Toddlers Program (शिशुओं व बच्चों के लिए प्रारंभिक सहायता कार्यक्रम)** परिवारों को उनकी ज़रूरत की सेवाएँ प्राप्त करने में मदद करने के लिए एक राज्यव्यापी प्रयास का समन्वय करता है।

अगर अपने बच्चे के विकास के बारे में मेरे कोई सवाल हों तो क्या?

अपने क्षेत्र के Family Resources Coordinator (फ़ैमिली रिसोर्सेज़ कोऑर्डिनेटर, FRC) के नाम के लिए हेल्प मी ग्रो **Washington को 1-800-322-2588** पर **कॉल करें। हरेक काउंटी या भौगोलिक क्षेत्र में FRCs** मौजूद हैं। वे आपके बच्चे को आवश्यक प्रारंभिक हस्तक्षेप सेवाएँ प्राप्त करने में आपकी मदद करेंगे। आप अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग या स्कूल जिले को भी कॉल कर सकते हैं।

अपनी चिंताओं के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें। वे स्क्रीनिंग प्रदान कर सकते हैं या अन्य संसाधन सुझा सकते हैं। अगर आपके पास स्वास्थ्य बीमा नहीं है और आप और ज़्यादा जानकारी या मदद चाहते हैं, तो ऊपर सूचीबद्ध नंबर पर **हेल्प मी ग्रो Washington** को कॉल करें। आप Early Support for Infants and Toddlers (शिशुओं व बच्चों के लिए प्रारंभिक सहायता) वेबसाइट से भी और ज़्यादा जानकारी प्राप्त कर सकते हैं: **www.dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/esit.**

अपने बच्चे की अंदरूनी वृद्धि और विकास की जाँच करें.

विज़न

क्या आपका बच्चा...

- ☐ आँख से संपर्क बनाता है (आपकी आँखों में देखता है)
- ☐ किसी हिलती हुई चीज़ को देखने के लिए उसके साथ अपनी आँखों को भी घुमाता है
- ☐ चीज़ों से बार-बार टकराए बिना चलता या रेंगता है
- ☐ दोनों आँखों से लोगों और चीज़ों को देखता है
- ☐ चीज़ों को सामान्य दूरी पर रखता है (6 महीने की उम्र के बाद)
- ☐ छाया या अलग दिखने वाली जगहों (कालीन, टाइल) पर आसानी से चलता या रेंगता है
- ☐ लोगों और चीज़ों को बिना नज़र मिलाए या तिरछी नज़र से देखता है (9 महीने के बाद)
- ☐ उसकी आंखें साफ़ हैं, लाल या पानी भरी नहीं हैं

श्रवण शक्ति

क्या आपका बच्चा...

- ☐ घर में शोर (जैसे टेलीफ़ोन, दरवाजे की दस्तक, टेलीविज़न) के प्रति जागरूकता दिखाता है
- ☐ ऐसी आवाज़ का इस्तेमाल करता है जो बहुत तेज़ या बहुत धीमी न हो
- ☐ उन खिलौनों से खेलता है जो शोर करते हैं (खड़खड़ाहट, घंटियाँ)
- ☐ आवाज़ों को फ़ॉलो करता है (1 साल के बाद)
- ☐ दो साल की उम्र के बाद कुछ ("s" या "ing") से ख़त्म होने वाले शब्दों का इस्तेमाल करता है
- ☐ मौखिक निर्देशों को फ़ॉलो करता है
- ☐ टेलीविज़न या रेडियो पर मध्यम आवाज़ रखता है
- ☐ आसानी से कहानियाँ, रिकॉर्ड या टेलीविज़न सुनता है
- ☐ इतना बोलता है कि ज़्यादा से ज़्यादा लोग समझ जाते हैं (अगर 2-1/2 साल से ज़्यादा बड़ा हो)
- ☐ दूसरे कमरे से बुलाए जाने पर आपके पास आता है (2 साल बाद)

जन्म से तीन साल तक - वृद्धि और विकास

जन्म से तीन महीनों तक

क्या आपका बच्चा...

- ☐ जब वो पेट के बल हो तो अपने सिर और छाती को ऊपर उठाता है
- ☐ अपने हाथ और पैर आसानी से हिलाता है
- ☐ अपने सिर को अगल-बगल घुमाकर अपनी गतिविधियों को फ़ॉलो करता है
- ☐ आसानी से एक बोतल या स्तन ले लेता है और अच्छी तरह से चूसता है
- ☐ अचानक तेज़ आवाज़ से चौंक जाता या रोता है
- ☐ आपकी ओर देखता है, अपना चेहरा देखता है
- ☐ गुर्राने या कूकने की आवाजें निकालता है
- ☐ अपनी मुस्कुराहट या बात के जवाब में मुस्कुराता है
- ☐ आराम मिलने पर आसानी से शांत हो जाता है

3 - 6 महीने

क्या आपका बच्चा...

- ☐ जब पीठ के बल हो तो अपने पैरों के साथ खेलता है
- ☐ जब वो पेट के बल हो तो अपने सिर और छाती को हाथों पर भार डालते हुए उठाता है
- ☐ बिना किसी सहारे अपने सिर को सीधा और स्थिर रखता है
- ☐ पेट से पीठ की ओर और वापस पेट की ओर रोल करता है
- ☐ अपने हाथों को एक साथ छूकर उनसे खेलता है
- ☐ किसी खिलौने को लेने की कोशिश करता है
- ☐ पहुंच के अन्दर रखे किसी खिलौने को उठाता है
- ☐ आवाज़ होने पर अपने सिर को उस ओर घुमाता है
- ☐ बहुत सारी अलग-अलग आवाज़ें निकालता है
- ☐ ज़ोर से हंसता है
- ☐ पसंद और नापसंद दिखाने की कोशिश करता है

6 - 12 महीने

क्या आपका बच्चा...

- ☐ कोई सहारा लेकर खुद से खड़े होने की कोशिश करता है
- ☐ खिलौनों से खेलते समय बिना किसी मदद के बैठता है
- ☐ चीज़ों को एक हाथ से दूसरे हाथ में ट्रांसफ़र करता है
- ☐ खुद से फ़िंगर फ़ूड खाता है
- ☐ टाटा करने के लिए हाथ हिलाता है
- ☐ अपने हिलने-डुलने और आवाज़ों के द्वारा अपनी ज़रूरतें बताता है
- ☐ बोलने की आवाज़ों ("बा-बा", "गा-गा") को कॉपी करता है
- ☐ बड़ों के साथ खेलते समय बारी-बारी से खेलता है (क्रियाएँ, आवाज़ें या चेहरे के भाव)
- ☐ आपको बता देता है कि वो एक सरल सवाल को समझता है ("क्या तुम थोड़ा और लेना चाहोगे?")
- ☐ अजनबियों से माता-पिता को पहचान लेता है

12 - 18 महीने

क्या आपका बच्चा...

- ☐ अकेले चलता है
- ☐ छोटी-छोटी चीज़ें उठाता है (किशमिश के साइज़ की)
- ☐ कंटेनरों से चीज़ें डालता है और डंप करता है
- ☐ एक चीज़ को दूसरे के ऊपर रखता है
- ☐ खुद चम्मच से खाना खाता है
- ☐ "ममा" या "दादा" के अलावा दो या तीन अलग-अलग शब्द बोलता है
- ☐ शब्दों का इस्तेमाल करके चीज़ें माँगता है
- ☐ एक कप से थोड़ा छलकाते हुए पीता है
- ☐ नाम बता दिए जाने पर कई चीज़ों या चित्रों की ओर ऊँगली दिखाता है

18 महीने - 2 साल

क्या आपका बच्चा...

- ☐ अपना हाथ थामकर सीढ़ियाँ चढ़ता और उतरता है
- ☐ यहाँ-वहाँ घसीटे मारता है
- ☐ ठीक समय पर संगीत की धुन पर अपने शरीर को हिलाता है
- ☐ दो शब्दों को एक साथ बोलता है ("और जूस")
- ☐ सवाल पूछना शुरू करता है, ("जूस?", "अलविदा?")
- ☐ निवाले काट कर, खुद सैंडविच खाता है
- ☐ मोज़े और जूते उतारता है
- ☐ किसी बड़े के साथ कहानी की किताब के चित्र देखता है
- ☐ खिलौने आसानी से चुन लेता है (पहेलियाँ या ट्रक में)
- ☐ दूसरे बच्चे के खेल की नकल करता है (जैसे रेत डालना, गेंद फेंकना)

2 - 3 साल

क्या आपका बच्चा...

- ☐ ठीक से चलता, दौड़ता, रुकता, कदम बढ़ाता और बैठ जाता है
- ☐ 3 या ज़्यादा चीज़ों को एक के ऊपर एक जमाता है
- ☐ चम्मच और कप का बिना किसी मदद के खुद से इस्तेमाल करता है
- ☐ टू-स्टेप वाले निर्देशों को फ़ॉलो करता है ("किताब ले लेता है और उसे टेबल पर रख देता है")
- ☐ अपने शरीर के पांच से छह अंगों के नाम बता सकता है
- ☐ साधारण बातचीत में भाग ले सकता है
- ☐ आसान "क्या" और "क्या चाहिए" सवालों के जवाब दे सकता है ("तुम दोपहर के खाने में क्या खाओगे?")
- ☐ जब चीज़ों का इस्तेमाल बताया जाए तो उनकी ओर ऊँगली दिखा सकता है या उनके नाम बता सकता है ("तुम्हें किसके साथ पीना है?")
- ☐ आसान कामों में मदद करता है (खिलौने उठाना)
- ☐ अक्सर 2-3 शब्द वाक्यों का इस्तेमाल करता है

"सभी की मदद से मेरे बच्चे में सुधार हो रहा है और मैं भी उसके साथ सीख पा रही हूँ।"

अगर आप अपने बच्चे के विकास के बारे में कोई चिंताएँ हैं, तो हेल्प मी ग्रो Washington को 1-800-322-2588 पर कॉल करें।