براہ مہربانی پوچھیں۔ بچے انتظار نہیں کر سکتے۔

اس بارے میں معلومات دستیاب ہے کہ پیدائش سے تین سال تک کے بچے کیسے بڑھتے اور نشوونما پاتے ہیں، اور اگر آپ کو کوئی پریشانی ہو تو کیا کرنا چاہیے۔

Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES

بحیثیت والدین آپ اپنے بچے کی زندگی میں سب سے اہم فرد ہیں۔

بچے اپنے پہلے تین سالوں کے دوران تیزی سے بڑھتے اور بدلتے ہیں۔ اپنے بچے کے بارے میں سوچیں اور کہ وہ کیسے نشوونما کر رہے ہیں۔ آپ اپنے بچے کو سب سے بہتر جانتے ہیں۔ آپ ان امور کو دیکھتے ہیں جیسے آپ کا بچہ کس طرح اور کب مسکراتا ہے، اٹھتا ہے، چلتا ہے، بات کرتا ہے یا کپ پکڑتا ہے۔ آپ جو دیکھ رہے ہیں وہ یہ ہے کہ آپ کا بچہ مختلف نشوونما کے مراحل سے کیسے پھل پھول رہا ہے۔ اگر بچے کی نشوونما میں تاخیر ہو تو ریاست بھر میں سروسز دستیاب ہوتی ہیں۔ **Washington اسٹیٹ Early Support for Infants and Toddlers** (**شیرخوار اور ٹوڈلرز کے لیے ابتدائی معاونت**) **پروگرام** ریاست گیر کوششوں کو مربوط کرتا ہے تاکہ خاندانوں کو ان کی ضرورت کی خدمات حاصل کرنے میں مدد کر سکیں۔

اگر میرے بچے کی نشوونما کے بارے میں سوالات ہوں تو کیا؟

اپنے علاقے میں **مجھے پھلنے پھولنے میں مدد دیں Washington (Help Me Grow)** کو **1-800-322-2588** پر، Family Resources Coordinator (خاندانی وسائل رابطہ کار، FRC) کے نام کے لیے کال کریں۔ ہر کاؤنٹی یا جغرافیائی علاقے میں FRCs موجود ہیں۔ وہ آپ کو ابتدائی مداخلت کی سروسز حاصل کرنے میں مدد کریں گے جن کی آپ کے بچے کو ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ اپنے مقامی محکمہ صحت یا سکول ڈسٹرکٹ کو بھی کال کر سکتے ہیں۔

اپنی تشویشات کے حوالے سے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔ وہ معائنہ فراہم کر سکتے ہیں یا دیگر ذرائع تجویز کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس صحت کا بیمہ نہیں ہے اور آپ مزید معلومات یا مدد چاہتے ہیں تو مذکور بالا نمبر پر مجھے پھلنے پھولنے میں مدد دیں **Washington (Help Me Grow)** کو کال کریں۔ آپ مزید معلومات Early Support for Infants and Toddlers (شیرخوار اور ٹوڈلرز کے لیے ابتدائی معاونت) کی ویب سائٹ: **www.dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/esit** سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

اپنے بچے کی نشوونما اور ترقی کو اس میں جانچیں۔

Washington کی ابتدائی مداخلت کی خدمات مربوط کاوش ہے جس میں Department of Children, Youth & Families (محکمہ برائے اطفال، نوجوان اور خاندان)، the Office of Superintendent of Public Instruction (دفتر برائے سپرنٹنڈنٹ آف پبلک انسٹرکشن)، the Department of Social and Health Services (محکمہ برائے سماجی اور صحت کی خدمات)، the Department of Health (محکمہ صحت) اور Department of Services for the Blind (شعبہ خدمات برائے نابینا افراد) کی طرف سے معاونت فراہم کی جاتی ہے۔

رابطہ:

Washington اسٹیٹ Department of Children, Youth & Families Early Support for Infants and Toddlers (محکمہ برائے اطفال، نوجوان اور خاندان، شیرخوار اور ٹوڈلرز کے لیے ابتدائی معاونت) پروگرام

PO Box 40970
Olympia, Washington
98504-0970

esit@dcyf.wa.gov

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

مجھے پھلنے پھولنے میں مدد دیں
(Help Me Grow) Washington
فون: 1-800-322-2588
www.parenthelp123.org

DCYF امتیازی سلوک روا نہیں رکھتا اور تمام افراد کو ان کی نسل، رنگ، جنس، مذہب، عقیدہ، ازدواجی حیثیت، قومی اصل، جنسی رجحان، عمر، عسکری حیثیت، یا کسی بھی جسمانی، حسی یا ذہنی معذوری سے قطع نظر اپنے پروگراموں اور سروسز تک مساوی رسائی فراہم کرتا ہے۔

اگر آپ کسی متبادل فارمیٹ یا زبان میں اس اشاعت کی مفت کاپیاں موصول کرنا چاہتے ہیں، تو براہ مہربانی *DCYF Constituent Relations* (کانسٹی ٹیوائنٹ ریلیشنز) سے *1-800-723-4831* پر رابطہ کریں یا **communications@dcyf.wa.gov** پر ای میل کریں۔

DCYF PUBLICATION FS_0032 | DEL 11-003 UR (07-2023) Urdu

نقطہ نظر

کیا آپ کا بچہ...

- ☐ آنکھ سے رابطہ کرتا ہے (آپ سے آنکھیں ملاتا ہے)
- ☐ کسی حرکت کرتی ہوئی شے کو اپنی آنکھوں سے مسلسل دیکھتا رہتا ہے
- ☐ چیزوں سے اکثر ٹکرائے بغیر چلتا یا گھٹنوں/کہنیوں کے بل چلتا ہے
- ☐ دونوں آنکھوں سے لوگوں اور چیزوں کو دیکھتا ہے
- ☐ چیزوں کو نارمل فاصلے پر رکھتا ہے (6 ماہ کی عمر کے بعد سے)
- ☐ سایوں پر یا مختلف دکھائی دینے والی جگہوں (قالین، ٹائل) پر آسانی سے چلتا یا رینگ کر چلتا ہے
- ☐ لوگوں اور چیزوں کو آنکھیں ٹیڑھی یا نیم کھولے بغیر دیکھتا ہے (9 ماہ کے بعد سے)
- ☐ آنکھیں صاف ہیں، سرخ یا پانی والی نہیں

سماعت

کیا آپ کا بچہ...

- ☐ گھر میں شور سے آگاہی ظاہر کرتا ہے (ٹیلیفون، دروازے کی دستک، ٹیلی وژن)
- ☐ ایسی آواز استعمال کرتا ہے جو زیادہ اونچی یا بہت ہلکی نہیں ہے
- ☐ ایسے کھلونوں سے کھیلتا ہے جو شور مچاتے ہیں (جھنجھنا، گھنٹیاں)
- ☐ آوازوں کی نقل کرتا ہے (1 سال کے بعد سے)
- ☐ دو سال کی عمر کے بعد کچھ الفاظ کے اختتام ("s" یا "ing") استعمال کرتا ہے
- ☐ زبانی ہدایات پر عمل کرتا ہے
- ☐ ٹیلیویژن یا ریڈیو پر درمیانی آواز کو برقرار رکھتا ہے
- ☐ کسی مشکل کے بغیر کہانیاں، ریکارڈز، یا ٹیلیویژن سنتا ہے
- ☐ بولتا ہے جسے زیادہ تر لوگ سمجھ سکتے ہیں (اگر 2-1/2 سال سے زیادہ ہو)
- ☐ جب دوسرے کمرے سے بلایا جائے تو آپ کے پاس آتا ہے (2 سال کے بعد سے)

پیدائش سے تین سال تک - نشوونما اور ترقی

پیدائش - 3 ماہ

کیا آپ کا بچہ...

- ☐ اپنے پیٹ کے بل پر اپنے سر اور سینے کو اٹھا لیتا ہے
- ☐ اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کو آسانی سے حرکت دیتا ہے
- ☐ اپنے سر کو ایک سے دوسری طرف موڑ کر آپ کی حرکات پر عمل کرتا ہے
- ☐ بوتل یا چھاتی سے منہ لگاتا ہے اور ٹھیک سے چوستا ہے
- ☐ اچانک تیز آواز پر چونک جاتا یا رونے لگتا ہے
- ☐ آپ کو دیکھتا، آپ کا چہرہ دیکھتا ہے
- ☐ غوں غاں یا دھیمی آوازیں نکالتا ہے
- ☐ آپ کی مسکراہٹ یا بات کے جواب میں مسکراتا ہے
- ☐ پُرسکون کرنے پر آسانی سے خاموش ہو جاتا ہے

3 - 6 ماہ

کیا آپ کا بچہ...

- ☐ اپنی پیٹھ کے بل لیٹا ہو تو پاؤں کے ساتھ کھیلتا ہے
- ☐ جب اپنے پیٹ کے بل لیٹا ہو تو اپنے ہاتھوں پر وزن ڈال کر سر اور سینے کو اوپر اٹھاتا ہے
- ☐ سہارے کے بغیر اپنے سر کو سیدھا اور مستحکم رکھتا ہے
- ☐ پیٹ سے پیٹھ پر اور واپس پیٹ کے رخ گھوم جاتا ہے
- ☐ اپنے ہاتھوں کو چھو کر اپنے ہاتھوں سے کھیلتا ہے
- ☐ کھلونا تک پہنچ جاتا ہے
- ☐ پہنچ میں موجود کھلونا اٹھا لیتا ہے
- ☐ اپنا سر آوازوں کی طرف موڑتا ہے
- ☐ بہت سی مختلف آوازیں نکالتا ہے
- ☐ زور سے ہنستا ہے
- ☐ پسند اور ناپسند دکھانے کی کوشش کرتا ہے

6 - 12 ماہ

کیا آپ کا بچہ...

- ☐ کچھ مدد کے ساتھ کھڑے ہونے کے لیے خود کو کھینچتا ہے
- ☐ کھلونوں سے کھیلتے وقت مدد کے بغیر بیٹھا رہتا ہے
- ☐ چیزوں کو ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ میں منتقل کرتا ہے
- ☐ اپنی انگلیاں چاٹتا/کھاتا ہے
- ☐ الوداع/بائے بائے کے لیے ہاتھ لانے کی نقل کرتا ہے
- ☐ حرکات اور آوازوں سے متعلق اپنی ضروریات سے آپ کو آگاہ کرتا ہے
- ☐ بات چیت کی آوازوں کی نقل کرتا ہے ("با-با"، "گا-گا")
- ☐ بڑوں کے ساتھ کھیلتے ہوئے باری لیتا/دیتا ہے (کارروائیاں، آوازیں، یا چہرے کے تاثرات)
- ☐ آپ کو بتاتا ہے کہ وہ ایک سادہ سوال سمجھتا ہے ("کیا آپ کو کچھ اور چاہئیے؟")
- ☐ اجنبیوں میں والدین کو پہچان لیتا ہے

12 - 18 ماہ

کیا آپ کا بچہ...

- ☐ اکیلا چلتا ہے
- ☐ چھوٹی چیزیں اٹھاتا ہے (کشمش سائز جتنی)
- ☐ برتن میں چیزیں ڈالتا اور اس سے گرا دیتا ہے
- ☐ ایک چیز کو دوسرے کے اوپر رکھتا ہے
- ☐ خود چمچ سے کھاتا ہے
- ☐ "ماما" یا "ڈاڈا" کے علاوہ دو یا تین مختلف الفاظ کہتا ہے
- ☐ الفاظ کا استعمال کرتے ہوئے چیزیں مانگتا ہے
- ☐ تھوڑا بہت گراتے ہوئے کپ سے پکڑ کر پی لیتا ہے
- ☐ نام لینے پر کئی چیزوں یا تصویروں کی طرف اشارہ کرتا ہے

18 ماہ - 2 سال

کیا آپ کا بچہ...

- ☐ اپنا ہاتھ پکڑ کر سیڑھیاں چڑھتا اور اترتا ہے
- ☐ ٹیڑھی میڑھی لکیریں بناتا ہے
- ☐ اپنا جسم بروقت موسیقی کی طرف کرتا ہے
- ☐ دو الفاظ ایک ساتھ ملاتا ہے ("زیادہ رس")
- ☐ سوالات پوچھنا شروع کر دیتا ہے، ("جوس؟"، "الوداع/بائے بائے؟")
- ☐ خود کو ایک سینڈوچ کھلاتا ہے، منہ سے لقمہ توڑ لیتا ہے
- ☐ موزے اور جوتے اتارتا ہے
- ☐ بڑے فرد کے ساتھ کہانی والی کتاب کی تصاویر دیکھتا ہے
- ☐ کھلونوں کے درمیان آسان انتخاب کرتا ہے (پزلز یا ٹرک)
- ☐ دوسرے بچے کے کھیل کو نقل کرتا ہے (ریت ڈالنا، گیند پھینکنا)

2 - 3 سال

کیا آپ کا بچہ...

- ☐ اچھے سے چلتا، دوڑتا، رکتا، قدم اٹھاتا اور گھٹنوں کے بل بیٹھتا ہے
- ☐ 3 یا اس سے زیادہ چیزوں کا اوپر نیچے ڈھیر لگاتا ہے
- ☐ خود تمام چمچ اور کپ خود استعمال کرتا ہے
- ☐ دو مراحل والی ہدایات پر عمل کرتا ہے ("کتاب لو اور اسے میز پر رکھو")
- ☐ اپنے جسم کے پانچ سے چھ حصوں کے نام بتاتا ہے
- ☐ سادہ گفتگو میں حصہ لیتا ہے
- ☐ سادہ "کیا" اور "کیا کریں" سوالات کے جواب دیتا ہے ("آپ دوپہر کے کھانے میں کیا چاہتے ہیں؟")
- ☐ چیزوں کی طرف اشارہ کرتا یا نام لیتا ہے جب ان کے استعمال کے بارے میں بتایا جائے ("آپ کس چیز کے ساتھ پیتے ہیں؟")
- ☐ آسان کاموں میں مدد کرتا ہے (کھلونے اٹھانا)
- ☐ 2-3 الفاظ والے جملے باقاعدگی سے استعمال کرتا ہے

"میرا بچہ ہر طرح کی مدد سے بہتر ہو رہا ہے اور میں اس کے ساتھ سیکھنے کے قابل ہوں۔"

اگر آپ کو اپنے بچے کی نشوونما کے بارے میں تشویشات ہوں تو مجھے پھلنے پھولنے میں مدد دیں **(Help Me Grow) Washington** کو **1-800-322-2588** پر کال کریں۔