

2 مہینے کی عمر میں آپ کا بچہ

آپ کے بچے کا کھیلنے، سیکھنے، بولنے اور کام کرنے کا طریقہ آپ کے بچے کی نشوونما کے بارے میں اہم اشارے پیش کرتا ہے۔ نشوونما سے متعلق سنگ میل ایسی چیزیں ہیں جو زیادہ تر بچے ایک مخصوص عمر تک انجام دے سکتے ہیں۔

2 ماہ کے اختتام تک آپ کے بچے نے جو سنگ میل حاصل کر لیے ہیں انہیں چیک کریں۔ اسے اپنے ساتھ لے جائیں اور ہر ملاقات پر آپ کے بچے نے جو سنگ میل حاصل کر لیے ہیں اور آئندہ جو متوقع ہیں ان کے بارے میں اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کریں۔



اس عمر میں بیشتر بچے کیا کرتے ہیں:

سماجی/جذباتی

- لوگوں کو دیکھ کر مسکراتا شروع کرتا ہے
- مختصراً خود کو پرسکون رکھ سکتا ہے
- (ہاتھوں کو منہ میں ڈال سکتا اور ہاتھوں کو چوس سکتا ہے)
- والدین کی طرف دیکھنے کی کوشش کرتا ہے

زبان/مواصلت

- غون غون کرتا ہے، غرانے کی آوازیں نکالتا ہے
- آوازوں کی سمت سر گھماتا ہے

شعوری (آموزش، سوچنا، مسئلہ حل کرنا)

- چہروں پر توجہ مرکوز کرتا ہے
- چیزوں کے تعاقب میں نگاہ دوڑاتا ہے اور دوری پر موجود لوگوں کو پہچانتا ہے
- اگر سرگرمی تبدیل نہیں ہوتی ہے تو بیزار ہو کر کام (رونا، اودھم مچانا) شروع کر دیتا ہے

حرکت/جسمانی نشوونما

- سر کو اوپر روک کر رکھ سکتا ہے اور پیٹ کے بل لیٹے ہونے پر زور لگانا شروع کرتا ہے
- بازوؤں اور ٹانگوں سے قدرے ہموار نقل و حرکت کرتا ہے

اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کر کے بروقت کارروائی کریں اگر آپ کا بچہ:

- تیز آوازوں پر ردعمل ظاہر نہیں کرتا ہے
- جب چیزیں حرکت کرتی ہیں تو انہیں دیکھتا نہیں ہے
- لوگوں کو دیکھ کر مسکراتا نہیں ہے
- ہاتھوں کو منہ تک نہیں لے جاتا ہے
- پیٹ کے بل ہونے پر زور لگانے پر سر کو اوپر نہیں اٹھا سکتا ہے

اگر آپ کو نشوونما سے متعلق ممکنہ تاخیر کی ان نشانیوں میں سے کوئی بھی نظر آتی ہے تو، اپنے بچے کے ڈاکٹر کو بتائیں، اور بروقت مداخلت کے بارے میں پوچھنے کے لیے 311 پر کال کریں۔

مواد فراہم کردہ بذریعہ مراکز برائے ضبط و انسداد امراض (Centers for Disease Control and Prevention)، نشانیوں کو جانیں۔ بروقت کارروائی کریں (Learn the Signs. Act Early) پروگرام۔ مزید معلومات کے لیے www.cdc.gov/ActEarly پر جائیں۔

4 مہینے کی عمر میں آپ کا بچہ



آپ کے بچے کا کھیلنے، سیکھنے، بولنے اور کام کرنے کا طریقہ آپ کے بچے کی نشوونما کے بارے میں اہم اشارے پیش کرتا ہے۔ نشوونما سے متعلق سنگ میل ایسی چیزیں ہیں جو زیادہ تر بچے ایک مخصوص عمر تک انجام دے سکتے ہیں۔

4 ماہ کے اختتام تک آپ کے بچے نے جو سنگ میل حاصل کر لیے ہیں انہیں چیک کریں۔ اسے اپنے ساتھ لے جائیں اور ہر ملاقات پر آپ کے بچے نے جو سنگ میل حاصل کر لیے ہیں اور آئندہ جو متوقع ہیں ان کے بارے میں اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کریں۔

اس عمر میں بیشتر بچے کیا کرتے ہیں:

سماجی/جذباتی

- بے ساختہ طور پر، خاص طور پر لوگوں کو دیکھ کر مسکراتا ہے
- لوگوں کے ساتھ کھیلنا پسند کرتا ہے اور کھیلنا بند ہو جانے پر رونے لگ سکتا ہے
- کچھ حرکتوں اور چہرے کے اتارچڑھاؤ کی نقل کرتا ہے، جیسے مسکراتا یا رنجیدہ ہونا

زبان/مواصلت

- بڑبڑانا شروع کرتا ہے
- بیان کے ساتھ بڑبڑاتا ہے اور جو آوازیں سنتا ہے ان کی نقل کرتا ہے
- بھوک، درد، یا تھکا ہونے کا اظہار کرنے کے لیے مختلف طریقوں سے روتا ہے

شعوری (آموزش، سوچنا، مسئلہ حل کرنا)

- آپ کو یہ بتاتا ہے کہ آیا وہ خوش یا غمزدہ ہے
- شفقت پر ردعمل کا اظہار کرتا ہے
- ایک ہاتھ سے کھلونے تک پہنچتا ہے
- ہاتھوں اور آنکھوں کو ایک ساتھ استعمال کرتا ہے، جیسے کسی کھلونے کو دیکھنا اور اس تک پہنچنا
- نگاہوں سے ایک سمت سے دوسری سمت حرکت کرنے والی چیزوں کا تعاقب کرتا ہے
- چہروں کو قریب سے دیکھتا ہے
- دوری سے مانوس لوگوں اور چیزوں کو دیکھتا ہے

حرکت/جسمانی نشوونما

- سر کو مضبوطی سے، بغیر سہارے کے روک کر رکھتا ہے
- پیر سخت سطح پر ہونے کے وقت ٹانگوں سے نیچے کی طرف زور لگاتا ہے
- پیٹ سے پیٹھ کے بل پلٹنے پر قادر ہو سکتا ہے
- کھلونے کو پکڑ کر اسے جھنجھوڑ سکتا ہے اور جھولتے ہوئے کھلونوں پر لہرا سکتا ہے
- ہاتھوں کو منہ تک لاتا ہے
- پیٹ کے بل لیٹے ہوئے پر، کہنیوں سے اوپر کو زور لگاتا ہے

اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کر کے بروقت کارروائی کریں اگر آپ کا بچہ:

- جب چیزیں حرکت کرتی ہیں تو انہیں دیکھتا نہیں ہے
- لوگوں کو دیکھ کر مسکراتا نہیں ہے
- سر کو مضبوطی سے پکڑ نہیں سکتا ہے
- غوغا نہیں کرتا ہے یا آوازیں نہیں نکالتا ہے
- چیزوں کو منہ تک نہیں لے جاتا ہے
- پیر سخت سطح پر ہونے کے وقت ٹانگوں سے نیچے کی طرف زور نہیں لگاتا ہے
- ایک یا دونوں آنکھوں کو تمام سمتوں میں حرکت دینے میں پریشانی ہوتی ہے

اگر آپ کو نشوونما سے متعلق ممکنہ تاخیر کی ان نشانیوں میں سے کوئی بھی نظر آتی ہے تو، اپنے بچے کے ڈاکٹر کو بتائیں، اور بروقت مداخلت کے بارے میں پوچھنے کے لیے 311 پر کال کریں۔

مواد فراہم کردہ بذریعہ مراکز برائے ضبط و انسداد امراض (Centers for Disease Control and Prevention)، نشانیوں کو جانیں۔ بروقت کارروائی کریں (Learn the Signs. Act Early)۔ مزید معلومات کے لیے www.cdc.gov/ActEarly پر جائیں۔

6 مہینے کی عمر میں آپ کا بچہ



آپ کے بچے کا کھیلنے، سیکھنے، بولنے اور کام کرنے کا طریقہ آپ کے بچے کی نشوونما کے بارے میں اہم اشارے پیش کرتا ہے۔ نشوونما سے متعلق سنگ میل ایسی چیزیں ہیں جو زیادہ تر بچے ایک مخصوص عمر تک انجام دے سکتے ہیں۔

6 ماہ کے اختتام تک آپ کے بچے نے جو سنگ میل حاصل کر لیے ہیں انہیں چیک کریں۔ اسے اپنے ساتھ لے جائیں اور ہر ملاقات پر آپ کے بچے نے جو سنگ میل حاصل کر لیے ہیں اور آئندہ جو متوقع ہیں ان کے بارے میں اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کریں۔

اس عمر میں بیشتر بچے کیا کرتے ہیں:

سماجی/جذباتی

- مانوس چہروں کو جانتا ہے اور یہ جاننا شروع کر دیتا ہے کہ آیا کوئی شخص اجنبی ہے
- دوسروں، خاص طور پر والدین کے ساتھ کھیلنا شروع کرتا ہے
- دوسرے لوگوں کے جذبات پر ردعمل ظاہر کرتا ہے اور اکثر خوش معلوم پڑتا ہے
- شیشے میں خود پر نگاہ ڈالنا پسند کرتا ہے

زبان/مواصلت

- آوازیں نکال کر آوازوں پر ردعمل ظاہر کرتا ہے
- غوں غاں کرتے وقت حروف علت ("ah," "eh," "oh") کو ایک ساتھ ملاتا ہے
- اور آوازیں نکالتے وقت والدین کے ساتھ اپنی باری لینا پسند کرتا ہے
- اپنے نام پر ردعمل ظاہر کرتا ہے
- لطف اور مسرت کا اظہار کرنے کے لیے آوازیں نکالتا ہے
- حروف صحیح کی آوازیں نکالنا شروع کرتا ہے ("m," "b" کے ساتھ مہمل بنا کر)

شعوری (آموزش، سوچنا، مسئلہ حل کرنا)

- قریب میں موجود چیزوں پر نگاہ ڈالتا ہے
- چیزوں کو منہ تک لاتا ہے
- چیزوں کے بارے میں تجسس کا اظہار کرتا ہے اور جو چیزیں پہنچ سے باہر ہوں ان تک پہنچنے کی کوشش کرتا ہے
- چیزیں ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ میں تھامنا شروع کرتا ہے

حرکت/جسمانی نشوونما

- دونوں سمتوں میں پلٹتا ہے (آگے سے پیچھے، پیچھے سے آگے)
- سہارے کے بغیر بیٹھنا شروع کرتا ہے
- کھڑا ہوتے وقت، ٹانگوں پر وزن کا سہارا لیتا ہے اور اچھل سکتا ہے
- پیچھے اور آگے جھولتا ہے، کبھی کبھی آگے بڑھنے سے پہلے پیچھے رینگتا ہے

اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کر کے بروقت کارروائی کریں اگر آپ کا بچہ:

- جو چیزیں پہنچ میں ہوں انہیں لینے کی کوشش نہیں کرتا ہے
- نگرانوں کے تئیں شفقت کا اظہار نہیں کرتا ہے
- اپنے آس پاس کی آوازوں پر ردعمل ظاہر نہیں کرتا ہے
- چیزوں کو منہ تک لے جانے میں پریشانی ہوتی ہے
- حروف علت والی آوازیں ("ah," "eh," "oh") نہیں نکالتا ہے
- کسی بھی سمت میں نہیں پلٹتا ہے
- ہنستا نہیں ہے یا ہلکی اونچی آوازیں نہیں نکالتا ہے
- سخت عضلات کے ساتھ، کافی درشت معلوم پڑتا ہے
- کپڑے کی گڑیا کی طرح کافی پھدا محسوس ہوتا ہے۔

اگر آپ کو نشوونما سے متعلق ممکنہ تاخیر کی ان نشانیوں میں سے کوئی بھی نظر آتی ہے تو، اپنے بچے کے ڈاکٹر کو بتائیں، اور بروقت مداخلت کے بارے میں پوچھنے کے لیے 311 پر کال کریں۔

مواد فراہم کردہ بذریعہ مراکز برائے ضبط و انسداد امراض (Centers for Disease Control and Prevention)، نشانیوں کو جانیں۔ بروقت کارروائی کریں (Learn the Signs. Act Early) پروگرام۔ مزید معلومات کے لیے www.cdc.gov/ActEarly پر جائیں۔

9 مہینے کی عمر میں آپ کا بچہ



آپ کے بچے کا کھیلنے، سیکھنے، بولنے اور کام کرنے کا طریقہ آپ کے بچے کی نشوونما کے بارے میں اہم اشارے پیش کرتا ہے۔ نشوونما سے متعلق سنگ میل ایسی چیزیں ہیں جو زیادہ تر بچے ایک مخصوص عمر تک انجام دے سکتے ہیں۔

9 ماہ کے اختتام تک آپ کے بچے نے جو سنگ میل حاصل کر لیے ہیں انہیں چیک کریں۔ اسے اپنے ساتھ لے جائیں اور ہر ملاقات پر آپ کے بچے نے جو سنگ میل حاصل کر لیے ہیں اور آئندہ جو متوقع ہیں ان کے بارے میں اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کریں۔

اس عمر میں بیشتر بچے کیا کرتے ہیں:

سماجی/جذباتی

- اجنبیوں سے خوفزدہ ہو سکتا ہے
- مانوس بالغ افراد کے ساتھ چپک سکتا ہے
- پسندیدہ کھلونے رکھتا ہے

زبان/مواصلت

- ”نہیں“ کو سمجھتا ہے
- ڈھیر ساری مختلف آوازیں جیسے ”ماماماما“ اور ”بابابابا“ نکال سکتا ہے
- دوسروں کی آوازوں اور اشاروں کی نقل کرتا ہے
- چیزوں کی طرف اشارہ کرنے کے لیے انگلیوں کا استعمال کرتا ہے

شعوری (آموزش، سوچنا، مسئلہ حل کرنا)

- جب کوئی چیز گرتی ہے تو اس کا راستہ دیکھتا ہے
- چیزیں آپ کے چھپاتے ہوئے دیکھنے پر انہیں تلاش کرتا ہے
- لکا چھپی (peek-a-boo) کھیلتا ہے
- چیزوں کو اپنے منہ میں ڈالتا ہے
- چیزیں آہستگی سے ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ میں منتقل کرتا ہے
- دانے کی ہ جیسی چیزیں انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کے بیچ اٹھاتا ہے

حرکت/جسمانی نشوونما

- کھڑا ہوتا ہے، کھڑا رہتے ہوئے
- بیٹھنے کی پوزیشن میں جا سکتا ہے
- سہارے کے بغیر بیٹھتا ہے
- کھڑا ہونے کے لیے اوپر اٹھتا ہے
- رینگتا ہے

اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کر کے بروقت کارروائی کریں اگر آپ کا بچہ:

- سہارے کے ساتھ ٹانگوں پر وزن برداشت نہیں کرتا ہے
- مدد لے کر نہیں بیٹھتا ہے
- بڑبڑاتا نہیں ہے (”ماما“، ”بابا“، ”دادا“)
- پیچھے اور آگے والے کھیل پر مشتمل کوئی گیمز نہیں کھیلتا ہے
- خود اپنے نام پر ردعمل ظاہر نہیں کرتا ہے
- مانوس لوگوں کو پہچانتا ہوا معلوم نہیں پڑتا ہے
- آپ جہاں اشارہ کرتے ہیں وہاں نہیں دیکھتا ہے
- کھلونوں کو ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ میں منتقل نہیں کرتا ہے

اگر آپ کو نشوونما سے متعلق ممکنہ تاخیر کی ان نشانیوں میں سے کوئی بھی نظر آتی ہے تو، اپنے بچے کے ڈاکٹر کو بتائیں، اور بروقت مداخلت کے بارے میں پوچھنے کے لیے 311 پر کال کریں۔

امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس (American Academy of Pediatrics) کی تجویز ہے کہ عمومی نشوونما کے مدنظر 9 مہینے کی عمر میں ہونے والے ملاقات کے وقت بچے کی اسکریننگ کی جائے۔ اپنے بچے کی نشوونما سے متعلق اسکریننگ کے بارے میں اپنے بچے کے ڈاکٹر سے معلوم کریں۔

مواد فراہم کردہ بذریعہ مراکز برائے ضبط و انسداد امراض (Centers for Disease Control and Prevention)، نشانیوں کو جانیں۔ بروقت کارروائی کریں (Learn the Signs. Act Early) پروگرام۔ مزید معلومات کے لیے www.cdc.gov/ActEarly پر جانیں۔

1 سال کی عمر میں آپ کا بچہ



آپ کے بچے کا کھیلنے، سیکھنے، بولنے اور کام کرنے کا طریقہ آپ کے بچے کی نشوونما کے بارے میں اہم اشارے پیش کرتا ہے۔ نشوونما سے متعلق سنگ میل ایسی چیزیں ہیں جو زیادہ تر بچے ایک مخصوص عمر تک انجام دے سکتے ہیں۔

بچے کی پہلی سالگرہ کے اختتام تک اس نے جو سنگ میل حاصل کر لیے ہیں انہیں چیک کریں۔ اسے اپنے ساتھ لے جائیں اور ہر ملاقات پر آپ کے بچے نے جو سنگ میل حاصل کر لیے ہیں اور آئندہ جو متوقع ہیں ان کے بارے میں اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کریں۔

اس عمر میں بیشتر بچے کیا کرتے ہیں:

سماجی/جذباتی

- شرمیلا یا اجنبیوں کے ساتھ بیزار ہو جاتا ہے
- ماں یا باپ کے چھوڑ کر چلے جانے پر روتا ہے
- پسندیدہ چیزیں اور لوگوں کو اپنے پاس رکھتا ہے
- کچھ حالات میں خوف کا اظہار کرتا ہے
- جب وہ کوئی کہانی سنا چاہتا ہے تو آپ کے ہاتھ میں کتاب دیتا ہے
- توجہ حاصل کرنے کے لیے آوازیں یا کارروائیاں دہراتا ہے
- لباس پہننے میں مدد کے لیے بازو یا ٹانگ بڑھاتا ہے
- ”لکا چھپی“ اور ”پیٹ اے کیک“ (”pat-a-cake“) جیسے گیمز کھیلتا ہے

حرکت/جسمانی نشوونما

- مدد کے بغیر بیٹھنے کی پوزیشن میں چلا جاتا ہے
- کھڑا ہونے کے لیے اوپر اٹھتا ہے، فرنیچر کو پکڑ کر چلتا ہے (”دھیمی رفتار سے چلنا“)
- کچھ پکڑے بغیر چند قدم اٹھاتا ہے
- اکیلے کھڑا ہو سکتا ہے

اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کر کے بروقت کارروائی کریں اگر آپ کا بچہ:

- رینگتا نہیں ہے
- سہارا دینے پر کھڑا نہیں ہوتا ہے
- چیزیں چھپاتے ہوئے دیکھنے پر انہیں تلاش نہیں کرتا ہے
- ”ماما“ یا ”دادا“ جیسا ایک بھی واحد الفاظ نہیں بولتا ہے
- ہاتھ بلانے یا سر بلانے جیسی بیٹتیں نہیں سیکھتا ہے
- چیزوں کی طرف اشارہ نہیں کرتا ہے
- سیکھی ہوئی اہلیتیں بھول جاتا ہے

اگر آپ کو نشوونما سے متعلق ممکنہ تاخیر کی ان نشانیوں میں سے کوئی بھی نظر آتی ہے تو، اپنے بچے کے ڈاکٹر کو بتائیں، اور بروقت مداخلت کے بارے میں پوچھنے کے لیے 311 پر کال کریں۔

زبان/مواصلت

- بولی گئی آسان درخواستوں پر ردعمل ظاہر کرتا ہے
- آسان اشاروں کا استعمال کرتا ہے، جیسے ”نہیں“ کے لیے سر بلانا
- یا ”الوداع“ کے لیے ہاتھ بلانا۔
- ایسی آوازیں نکالتا ہے جو لہجے میں بدل جاتی ہیں (بہت حد تک بات جیسی آواز نکالتا ہے)
- ”ماما“ اور ”دادا“ اور ناندیہ الفاظ جیسے ”اوہ ہوا!“ کہتا ہے
- آپ کے کہے ہوئے الفاظ بولنے کی کوشش کرتا ہے

شعوری (آموزش، سوچنا، مسئلہ حل کرنا)

- مختلف طریقوں سے چیزوں کا پتہ لگاتا ہے، جیسے جھنجھوڑنا، لڑانا، پھینکنا
- چھپائی ہوئی چیزیں آسانی سے تلاش کر لیتا ہے
- کسی تصویر یا چیز کا نام لینے پر صحیح سے اسے پہچان لیتا ہے
- اشاروں کی نقل کرتا ہے
- چیزیں صحیح سے استعمال کرنا شروع کرتا ہے؛ مثلاً، پیالی سے پینا، بالوں میں کنگھی کرنا
- دو چیزیں ایک ساتھ لڑاتا ہے
- چیزیں ایک ڈبے میں رکھتا ہے، چیزیں ڈبے سے نکالتا ہے
- مدد کے بغیر کام ہونے دیتا ہے
- شہادت کی انگلی (پوائنٹر) سے چبھوتا ہے
- آسان ہدایات پر عمل کرتا ہے جیسے ”کھلونا اٹھائیں“

مواد فراہم کردہ بذریعہ مراکز برائے ضبط و انسداد امراض (Centers for Disease Control and Prevention)، نشانیوں کو جانیں۔ بروقت کارروائی کریں (Learn the Signs. Act Early) پروگرام۔ مزید معلومات کے لیے www.cdc.gov/ActEarly پر جائیں۔

آپ کا بچہ 18 مہینے کی عمر میں (1½ سال)

آپ کے بچے کا کھیلنے، سیکھنے، بولنے اور کام کرنے کا طریقہ آپ کے بچے کی نشوونما کے بارے میں اہم اشارے پیش کرتا ہے۔ نشوونما سے متعلق سنگ میل ایسی چیزیں ہیں جو زیادہ تر بچے ایک مخصوص عمر تک انجام دے سکتے ہیں۔

18 ماہ کے اختتام تک آپ کے بچے نے جو سنگ میل حاصل کر لیے ہیں انہیں چیک کریں۔ اسے اپنے ساتھ لے جائیں اور ہر ملاقات پر آپ کے بچے نے جو سنگ میل حاصل کر لیے ہیں اور آئندہ جو متوقع ہیں ان کے بارے میں اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کریں۔

اس عمر میں بیشتر بچے کیا کرتے ہیں:

سماجی/جذباتی

- کھیلنے کے وقت چیزیں دوسروں کو دینا پسند کرتا ہے
- غصہ والی بدمزاجی ہو سکتی ہے
- اجنبیوں سے خوفزدہ ہو سکتا ہے
- مانوس لوگوں کے تئیں شفقت کا اظہار کرتا ہے
- آسان، مفروضے کھیلتا ہے، جیسے گڑیا کو کھلانا
- نئی صورتحال میں نگرانوں سے چمٹ سکتا ہے
- کوئی دلچسپ چیز دوسروں کو دکھانے کے لیے اشارہ کرتا ہے
- اکیلے لیکن والدین کے قریب میں موجود رہتے ہوئے دریافت کرتا ہے

زبان/مواصلت

- متعدد واحد الفاظ بولتا ہے
- "نہیں" بولتا اور نفی میں سر ہلاتا ہے
- اپنی پسند کی کوئی چیز دوسروں کو دکھانے کے لیے اشارہ کرتا ہے

شعوری (آموزش، سوچنا، مسئلہ حل کرنا)

- معمولی چیزوں کا مصرف جانتا ہے؛ جیسے، ٹیلیفون، برش، چمچہ
- دوسروں کی توجہ حاصل کرنے کے لیے اشارہ کرتا ہے
- کھلانے کی نقالی کرکے کسی گڑیا یا بھرے ہوئے جانور میں دلچسپی دکھاتا ہے
- جسم کے ایک حصے کی طرف اشارہ کرتا ہے
- خود سے لکیریں کھینچتا ہے
- کسی اشارہ کے بغیر 1 قدمی زبانی حکم پر عمل کرتا ہے؛ جیسے، "بیٹھ جائیں" کہنے پر بیٹھ جاتا ہے

حکمت/جسمانی نشوونما

- اکیلے چلتا ہے
- قدم بڑھا سکتا اور دوڑ سکتا ہے
- چلتے وقت کھلونوں کو کھینچتا ہے
- خود سے لباس اتارنے میں مدد کر سکتا ہے
- پیالے سے پیتا ہے
- چمچے سے کھاتا ہے

اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کرکے بروقت کارروائی کریں اگر آپ کا بچہ:

- چیزیں دوسروں کو دکھانے کے لیے اشارہ نہیں کرتا ہے
- چل نہیں سکتا ہے
- نہیں جانتا ہے کہ مانوس چیزیں کس لیے ہیں
- دوسروں کی نقل نہیں کرتا ہے
- نئے الفاظ نہیں سیکھتا ہے
- کم از کم 6 الفاظ نہیں جانتا ہے
- جب کوئی نگران چھوڑ کر چلا جاتا یا واپس آتا ہے تو اس کو پتہ نہیں چلتا ہے یا اس پر دھیان نہیں دیتا ہے
- سیکھی ہوئی مہارتیں بھول جاتا ہے

اگر آپ کو نشوونما سے متعلق ممکنہ تاخیر کی ان نشانیوں میں سے کوئی بھی نظر آتی ہے تو، اپنے بچے کے ڈاکٹر کو بتائیں، اور بروقت مداخلت کے بارے میں پوچھنے کے لیے 311 پر کال کریں۔

امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس (American Academy of Pediatrics) کی تجویز ہے کہ عمومی نشوونما اور خود پسندی کے مدنظر 18 مہینے کی عمر میں ہونے والی ملاقات کے وقت بچے کی اسکریننگ کی جائے۔ اپنے بچے کی نشوونما سے متعلق اسکریننگ کے بارے میں اپنے بچے کے ڈاکٹر سے معلوم کریں۔

مواد فراہم کردہ بذریعہ مراکز برائے ضبط و انسداد امراض (Centers for Disease Control and Prevention)، نشانیوں کو جانیں۔ بروقت کارروائی کریں (Learn the Signs. Act Early) پروگرام۔ مزید معلومات کے لیے www.cdc.gov/ActEarly پر جائیں۔

2 سال کی عمر میں آپ کا بچہ



آپ کے بچے کا کھیلنے، سیکھنے، بولنے اور کام کرنے کا طریقہ آپ کے بچے کی نشوونما کے بارے میں اہم اشارے پیش کرتا ہے۔ نشوونما سے متعلق سنگ میل ایسی چیزیں ہیں جو زیادہ تر بچے ایک مخصوص عمر تک انجام دے سکتے ہیں۔

اپنی دوسری سالگرہ تک پہنچنے پر بچے نے جو سنگ میل حاصل کر لیے ہیں انہیں چیک کریں۔ اسے اپنے ساتھ لے جائیں اور ہر ملاقات پر آپ کے بچے نے جو سنگ میل حاصل کر لیے ہیں اور آئندہ جو متوقع ہیں ان کے بارے میں اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کریں۔

اس عمر میں بیشتر بچے کیا کرتے ہیں:

سماجی/جذباتی

- دوسروں، خاص طور پر بالغوں اور بڑے بچوں کی نقل کرتا ہے
- دوسرے بچوں کے ساتھ ہونے پر خوش ہو جاتا ہے
- زیادہ سے زیادہ خود مختاری دکھاتا ہے
- گستاخانہ رویہ دکھاتا ہے
- (وبی کرتا ہے جس سے منع کیا جاتا ہے)
- بنیادی طور پر دوسرے بچوں سے الگ کھیلتا ہے، لیکن دوسرے بچوں کو شامل کرنے کی شروعات کر رہا ہے، جیسے تعاقب کے کھیلوں میں

زبان/مواصلت

- چیزوں یا تصویروں کا نام لینے پر ان کی سمت اشارہ کرتا ہے
- مانوس لوگوں اور جسم کے اعضاء کے نام جانتا ہے
- 2 تا 4 الفاظ والے جملے بولتا ہے
- آسان ہدایات پر عمل کرتا ہے
- بات چیت میں سننے والے الفاظ دہراتا ہے
- کتاب میں چیزوں کی سمت اشارہ کرتا ہے

شعوری (آموزش، سوچنا، مسئلہ حل کرنا)

- دو یا تین تہوں کے نیچے بھی چھپائی ہوئی چیزیں تلاش کر لیتا ہے
- شکلوں اور رنگوں کو مرتب کرنا شروع کرتا ہے
- مانوس کتابوں میں جملے اور قافیے مکمل کرتا ہے
- آسان میک بیلو (make-believe) والے گیمز کھیلتا ہے
- 4 یا زیادہ بلاکس کا ٹاور بناتا ہے
- ایک ہاتھ کو دوسرے ہاتھ سے زیادہ استعمال کر سکتا ہے
- دو قدمی ہدایات پر عمل کرتا ہے جیسے ”اپنے جوتے اٹھائیں اور انہیں الماری میں رکھیں۔“
- باتصویر کتاب میں آئٹمز کا نام بتاتا ہے جیسے بلی، چڑیا، یا کتا

حرکت/جسمانی نشوونما

- انگوٹھے کے سرے پر کھڑا ہوتا ہے
- گیند کو ٹھوکر مارتا ہے
- دوڑنا شروع کرتا ہے
- مدد کے بغیر فرنیچر پر چڑھتا اور اترتا ہے
- زینے پکڑ کر چڑھتا اور اترتا ہے
- گیند کو ہاتھ سے پھینکتا ہے
- سیدھی لائنیں اور دائرے بناتا یا ان کی نقل کرتا ہے

اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کر کے بروقت کارروائی کریں اگر آپ کا بچہ:

- 2 لفظ کے فقرے استعمال نہیں کرتا ہے (جیسے، ”دودھ پیئیں“)
- عام چیزوں کے ساتھ کیا کرنا ہے یہ معلوم نہیں ہے، جیسے برش، فون، چھری، یا چمچہ
- اعمال یا الفاظ کی نقل نہیں کرتا ہے
- آسان ہدایات پر عمل نہیں کرتا ہے
- یکساں طور پر نہیں چلتا ہے
- سیکھی ہوئی مہارتیں بھول جاتا ہے

اگر آپ کو نشوونما سے متعلق ممکنہ تاخیر کی ان نشانیوں میں سے کوئی بھی نظر آتی ہے تو، اپنے بچے کے ڈاکٹر کو بتائیں، اور بروقت مداخلت کے بارے میں پوچھنے کے لیے 311 پر کال کریں۔

امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹریکس (American Academy of Pediatrics) کی تجویز ہے کہ عمومی نشوونما اور خود پسندی کے مدنظر 24 مہینے کی عمر میں ہونے والی ملاقات کے وقت بچے کی اسکریننگ کی جائے۔ اپنے بچے کی نشوونما سے متعلق اسکریننگ کے بارے میں اپنے بچے کے ڈاکٹر سے معلوم کریں۔

مواد فراہم کردہ بذریعہ مراکز برائے ضبط و انسداد امراض (Centers for Disease Control and Prevention)، نشانیوں کو جانیں۔ بروقت کارروائی کریں (Learn the Signs. Act Early) پروگرام۔ مزید معلومات کے لیے www.cdc.gov/ActEarly پر جائیں۔

3 سال کی عمر میں آپ کا بچہ



آپ کے بچے کا کھیلنے، سیکھنے، بولنے اور کام کرنے کا طریقہ آپ کے بچے کی نشوونما کے بارے میں اہم اشارے پیش کرتا ہے۔ نشوونما سے متعلق سنگ میل ایسی چیزیں ہیں جو زیادہ تر بچے ایک مخصوص عمر تک انجام دے سکتے ہیں۔

اپنی تیسری سالگرہ تک پہنچنے پر بچے نے جو سنگ میل حاصل کر لیے ہیں انہیں چیک کریں۔ اسے اپنے ساتھ لے جائیں اور ہر ملاقات پر آپ کے بچے نے جو سنگ میل حاصل کر لیے ہیں اور آئندہ جو متوقع ہیں ان کے بارے میں اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کریں۔

اس عمر میں بیشتر بچے کیا کرتے ہیں:

سماجی/جذباتی

- بالگوں اور دوستوں کی نقل کرتا ہے
- اشارے کے بغیر دوستوں کے لیے شفقت دکھاتا ہے
- گیمز میں اپنی باری سے کھیلتا ہے
- روتے ہوئے بچے کے لیے تشویش کا اظہار کرتا ہے
- ”میرا“ اور ”اس کا“ یا ”اس کی“ کا تصور سمجھتا ہے
- وسیع پیمانے کے جذبات کا اظہار کرتا ہے
- ماں اور باپ میں آسانی سے تفریق کر لیتا ہے
- معمول میں اہم تبدیلیوں سے پریشان ہو سکتا ہے
- خود سے کپڑے پہنتا اور اتارتا ہے

حرکت/جسمانی نشوونما

- اچھی طرح اوپر چڑھتا ہے
- آسانی سے دوڑتا ہے
- تین پہیہ (3 پہیے والی بائیک) کا پیڈل چلاتا ہے
- سیڑھیاں چڑھتا اور اترتا ہے، ہر زینے پر ایک پیر

اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کر کے بروقت کارروائی کریں اگر آپ کا بچہ:

زبان/مواصلت

- 2 یا 3 اقدام والی ہدایات پر عمل کرتا ہے
- زیادہ تر مانوس چیزوں کا نام لیتا ہے
- ”میں“، ”پر“، اور ”نیچے“ جیسے الفاظ کو سمجھتا ہے
- پہلا نام، عمر اور جنس کو بتاتا ہے
- ایک دوست کا نام بتاتا ہے
- ”میں“، ”مجھے“، ”ہم“ اور ”آپ“ جیسے الفاظ اور کچھ جمع کے الفاظ (کاریں، کتے، بلیاں) بولتا ہے
- بیشتر اوقات سمجھنے کے لیے اجنبیوں سے کافی بات کرتا ہے
- 2 یا 3 جملوں کا استعمال کر کے بات چیت کرتا ہے

- کافی زیادہ گرتا ہے اور سیڑھیوں پر پریشانی ہوتی ہے
- رال ٹپکاتا ہے یا کافی غیر واضح آواز ہوتی ہے
- آسان کھلونوں کا کام نہیں کر سکتا ہے (جیسے پیگ بورڈز، آسان معمے، دستہ گھمانا)
- جملوں میں نہیں بولتا ہے
- آسان ہدایات نہیں سمجھتا ہے
- نقالی یا میک - بلیو والا کھیل نہیں کھیلتا ہے
- دوسرے بچوں یا کھلونوں کے ساتھ کھیلتا نہیں چاہتا ہے
- نگاہ کا رابطہ نہیں بناتا ہے
- سیکھی ہوئی مہارتیں بھول جاتا ہے

اگر آپ کو نشوونما سے متعلق ممکنہ تاخیر کی ان نشانیوں میں سے کوئی بھی نظر آتی ہے تو، اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں، اور اپنے مقامی سرکاری اسکول میں کسی ایسے شخص سے بات کریں جو چھوٹے بچوں کے لیے خدمات سے مانوس ہے۔ مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov](http://www.nyc.gov) ملاحظہ کریں اور ”Child Development“ تلاش کریں۔

شعوری (آموزش، سوچنا، مسئلہ حل کرنا)

- بٹن، لیورز، اور متحرک پرزوں والے کھلونوں کے ساتھ کام کر سکتا ہے
- گڑبوں، جانوروں اور لوگوں کے ساتھ میک-بلیو (make-believe) کھیلتا ہے
- 3 یا 4 اقدام والے معمے حل کرتا ہے
- ”دو“ کا مطلب سمجھتا ہے
- پنسل یا کھریا سے دائرے کی نقل کرتا ہے
- کتاب کے صفحات ایک بار میں ایک پلٹتا ہے
- 6 سے زیادہ بلاکس کا ٹاور بناتا ہے
- مرتبان کے ڈھکن کھولتا اور بند کرتا یا دروازے کا دستہ گھماتا ہے

مواد فراہم کردہ بذریعہ مراکز برائے ضبط و انسداد امراض (Centers for Disease Control and Prevention). نشانیوں کو جانیں۔ بروقت کارروائی کریں (Learn the Signs. Act Early) پروگرام۔ مزید معلومات کے لیے www.cdc.gov/ActEarly پر جائیں۔

4 سال کی عمر میں آپ کا بچہ



آپ کے بچے کا کھیلنے، سیکھنے، بولنے اور کام کرنے کا طریقہ آپ کے بچے کی نشوونما کے بارے میں اہم اشارے پیش کرتا ہے۔ نشوونما سے متعلق سنگ میل ایسی چیزیں ہیں جو زیادہ تر بچے ایک مخصوص عمر تک انجام دے سکتے ہیں۔

اپنی چوتھی سالگرہ تک پہنچنے پر بچے نے جو سنگ میل حاصل کر لیے ہیں انہیں چیک کریں۔ اسے اپنے ساتھ لے جائیں اور ہر ملاقات پر آپ کے بچے نے جو سنگ میل حاصل کر لیے ہیں اور آئندہ جو متوقع ہیں ان کے بارے میں اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کریں۔

اس عمر میں بیشتر بچے کیا کرتے ہیں:

سماجی/جذباتی

- نئے کام کرنے میں لطف آتا ہے
- ”ماں“ اور ”باپ“ کا کھیل کھیلتا ہے
- میک بیلو والے کھیل میں زیادہ سے زیادہ تخلیقی ہے
- خود سے کھیلنے کے بجائے دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلے گا
- دوسرے بچوں کے ساتھ تعاون کرتا ہے
- اکثر یہ نہیں بتا سکتا ہے کہ کیا چیز حقیقی ہے اور کیا چیز میک بیلو ہے
- اپنی پسند اور اپنی دلچسپیوں کے بارے میں بات کرتا ہے

زبان/مواصلت

- قواعد کے کچھ بنیادی اصول سمجھتا ہے، جیسے ”مذکر“ اور ”مؤنث“ کا صحیح استعمال
- گانا گاتا ہے یا یادداشت سے کوئی نظم پڑھتا ہے جیسے ”چندا ماما دور کے“ یا ”آلو کچالو بیٹا کہاں گئے تھے“
- کہانیاں سناتا ہے
- پہلا اور آخری نام بتا سکتا ہے

شعوری (آموزش، سوچنا، مسئلہ حل کرنا)

- کچھ رنگوں اور کچھ اعداد کے نام بتاتا ہے
- گنتی کے تصور کو سمجھتا ہے
- وقت سمجھنا شروع کرتا ہے
- کہانی کے حصے یاد رکھتا ہے
- ”ویسا ہی“ اور ”مختلف“ کا تصور سمجھتا ہے
- 2 تا 4 اعضاء کے ساتھ فرد کی تصویر ڈرا کرتا ہے
- قینچی استعمال کرتا ہے
- کچھ بڑے حروف کی نقل کرنا شروع کرتا ہے
- بورڈ یا کارڈ گیم کھیلتا ہے
- آپ کو بتاتا ہے کہ اس کے خیال میں کتاب میں آگے کیا ہونے والا ہے

حرکت/جسمانی نشوونما

- پھدکتا ہے اور 2 سیکنڈ تک ایک پیر پر کھڑا رہتا ہے
- بیشتر اوقات اچھلتی ہوئی گیند پکڑتا ہے
- زیر نگرانی خود اپنی غذا نکالتا ہے، کاٹتا ہے، اور مسئلہ ہے

اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کر کے بروقت کارروائی کریں اگر آپ کا بچہ:

- جگہ پر اچھل نہیں سکتا ہے
- لکیریں کھینچنے میں پریشانی ہوتی ہے
- متعامل گیمز یا میک بیلو میں کوئی دلچسپی نہیں دکھاتا ہے
- دوسرے بچوں کو نظر انداز کرتا ہے یا خاندان سے باہر کے لوگوں کے تئیں ردعمل ظاہر نہیں کرتا ہے
- کپڑا پہننے، سونے اور بیت الخلاء کا استعمال کرنے میں مزاحمت کرتا ہے
- پسندیدہ کہانی دوبارہ بیان نہیں کر سکتا ہے
- 3 حصے والے احکامات پر عمل نہیں کرتا ہے
- ”ویسا ہی“ اور ”مختلف“ کو نہیں سمجھتا ہے
- ”میں“ اور ”آپ“ کو صحیح سے استعمال نہیں کرتا ہے
- غیر واضح طور پر بولتا ہے
- سیکھی ہوئی مہارتیں بھول جاتا ہے

اگر آپ کو نشوونما سے متعلق ممکنہ تاخیر کی ان نشانیوں میں سے کوئی بھی نظر آتی ہے تو، اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں، اور اپنے مقامی سرکاری اسکول میں کسی ایسے شخص سے بات کریں جو چھوٹے بچوں سے متعلق خدمات سے مانوس ہے۔ مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov](http://www.nyc.gov) ملاحظہ کریں اور ”Child Development“ تلاش کریں۔

مواد فراہم کردہ بذریعہ مراکز برائے ضبط و انسداد امراض (Centers for Disease Control and Prevention)، نشانیوں کو جانیں۔ بروقت کارروائی کریں (Learn the Signs. Act Early) پروگرام۔ مزید معلومات کے لیے www.cdc.gov/ActEarly پر جائیں۔

5 سال کی عمر میں آپ کا بچہ



آپ کے بچے کا کھیلنے، سیکھنے، بولنے اور کام کرنے کا طریقہ آپ کے بچے کی نشوونما کے بارے میں اہم اشارے پیش کرتا ہے۔ نشوونما سے متعلق سنگ میل ایسی چیزیں ہیں جو زیادہ تر بچے ایک مخصوص عمر تک انجام دے سکتے ہیں۔

اپنی پانچویں سالگرہ تک پہنچنے پر بچے نے جو سنگ میل حاصل کر لیے ہیں انہیں چیک کریں۔ اسے اپنے ساتھ لے جائیں اور ہر ملاقات پر آپ کے بچے نے جو سنگ میل حاصل کر لیے ہیں اور آئندہ جو متوقع ہیں ان کے بارے میں اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کریں۔

اس عمر میں بیشتر بچے کیا کرتے ہیں:

سماجی/جذباتی

- دوستوں کو خوش کرنا چاہتا ہے
- دوستوں کی طرح بننا چاہتا ہے
- اصولوں سے متفق ہونے کا زیادہ امکان ہے
- گانا، ناچنا، اور ادا کاری کرنا پسند کرتا ہے
- صنف سے واقف ہے
- یہ بتا سکتا ہے کہ کیا چیز حقیقی ہے اور کیا چیز میک بیلو ہے
- مزید خود مختاری دکھاتا ہے (جیسے، خود سے کسی قریبی پڑوسی کے یہاں جا ہے)
- [بالغ فرد کی نگرانی ابھی بھی درکار ہے]
- کبھی کبھی پریشان کن اور کبھی کبھی کافی معاون ہوتا ہے

زبان/مواصلت

- کافی واضح طور پر بولتا ہے
- پورے جملوں کا استعمال کر کے ایک آسان کہانی سناتا ہے
- مستقبل کے جملے استعمال کرتا ہے؛ جیسے ”دادی یہاں آئیں گی۔“
- نام اور پتہ بتاتا ہے

شعوری (آموزش، سوچنا، مسئلہ حل کرنا)

- 10 یا زیادہ چیزوں کی گنتی کرتا ہے
- کم سے کم 6 اعضاء کے ساتھ فرد کی تصویر ڈرا کر سکتا ہے
- کچھ حروف یا اعداد جلی حروف میں لکھ سکتا ہے
- مثلث یا علم ہندسہ کی دیگر اشکال کی نقل کرتا ہے
- روزانہ استعمال ہونے والی چیزوں کے بارے میں جانتا ہے، جیسے رقم اور غذا

حرت/جسمانی نشوونما

- 10 سینکڈ یا زیادہ وقت تک ایک پر کھڑا ہوتا ہے
- پھدکتا ہے؛ اچھلنے پر قادر ہو سکتا ہے
- قلا بازی لگا سکتا ہے
- کانٹا اور چمچہ اور کبھی کبھی میز چھری کا استعمال کرتا ہے
- خود سے بیت الخلاء کا استعمال کر سکتا ہے
- جھولتا یا اوپر چڑھتا ہے

اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کر کے بروقت کارروائی کریں اگر آپ کا بچہ:

- وسیع پیمانے کے جذبات کا اظہار نہیں کرتا ہے
- انتہائی رویے کا اظہار کرتا ہے (خلاف معمول طور پر خوف زدہ، جارح، شرمیلا یا غمگین)
- خلاف معمول طور پر گریزاں ہے اور چاق و چوبند نہیں ہے
- آسانی سے توجہ ہٹ جاتی ہے، ایک سرگرمی پر 5 منٹ سے زیادہ توجہ مرکوز کرنے میں پریشانی ہوتی ہے
- لوگوں کے تئیں ردعمل ظاہر نہیں کرتا ہے، یا صرف سطحی طور پر ردعمل ظاہر کرتا ہے
- یہ نہیں بتا سکتا ہے کہ کیا چیز حقیقی ہے اور کیا چیز میک بیلو ہے
- ڈھیر سارے گیم نہیں کھیلتا اور سرگرمیاں انجام نہیں دیتا ہے
- پہلا اور آخری نام نہیں بتا سکتا ہے
- جمع کے الفاظ یا ماضی کا صیغہ مناسب طریقے سے استعمال نہیں کرتا ہے
- روزمرہ کی سرگرمیوں یا تجربوں کے بارے میں بات نہیں کرتا ہے
- تصویریں نہیں بناتا ہے
- دانتوں پر برش نہیں کر سکتا ہے، ہاتھ دھو اور خشک نہیں کر سکتا ہے، یا مدد کے بغیر لباس نہیں اتار سکتا ہے
- سیکھی ہوئی مہارتیں بھول جاتا ہے

اگر آپ کو نشوونما سے متعلق ممکنہ تاخیر کی ان نشانیوں میں سے کوئی بھی نظر آتی ہے تو، اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں، اور اپنے مقامی سرکاری اسکول میں کسی ایسے شخص سے بات کریں جو چھوٹے بچوں سے متعلق خدمات سے مانوس ہے۔ مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov](http://www.nyc.gov) ملاحظہ کریں اور ”Child Development“ تلاش کریں۔

مواد فراہم کردہ بذریعہ مراکز برائے ضبط و انسداد امراض (Centers for Disease Control and Prevention)، نشانیوں کو جانیں۔ بروقت کارروائی کریں (Learn the Signs. Act Early) پروگرام۔ مزید معلومات کے لیے www.cdc.gov/ActEarly پر جائیں۔