

শিশু ও পরিবার স্বাস্থ্য সেবা

NSW এ বসবাসকারী পরিবারগুলোর জন্য জন্ম থেকে ৫ বছর বয়সী শিশুদের এই সেবা বিনামূল্যে দেয়া হয়। আপনার কোন রেফারাল-এর প্রয়োজন নেই।

তারা প্রদান করে:

- স্বাস্থ্য ও বিকাশ পরীক্ষা
- সন্তান পালন সম্পর্কিত বিভিন্ন তথ্য
- প্রয়োজনে অতিরিক্ত সহায়তার জন্য রেফারাল দেয়া হয়



মস্তিষ্ক ও শরীর গঠন

আপনি আপনার সন্তানের সেবা শিক্ষক।

আপনার সন্তানকে সময় দেওয়া তাদের মস্তিষ্ক ও শরীর গঠনের জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ যা আপনি করতে পারেন।

ধারণার জন্য, দেখুন:

health.nsw.gov.au/childdevelopment



স্বাস্থ্য এবং বিকাশ পরীক্ষা

এই পরীক্ষাগুলি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এগুলি আপনার সন্তানের বিকাশ এবং বৃদ্ধি কেমন হচ্ছে তা পর্যবেক্ষণ করতে সাহায্য করে।

এগুলি আপনার সন্তানের অতিরিক্ত কী ধরনের সহায়তা প্রয়োজন তা খুঁজে বের করতে সাহায্য করে, যাতে তারা শুরুতেই প্রয়োজনীয় যত্ন পায়।

এই পরীক্ষাগুলি আপনার ডাক্তার বা শিশু এবং পরিবার স্বাস্থ্য নার্স দ্বারা করা যেতে পারে।

আপনি আপনার শিশুকে সবচেয়ে ভাল জানেন

অপেক্ষা করবেন না। যদি আপনার শিশু এক বা একাধিক মাইলফলক পূরণ না করে, কোনো দক্ষতা হারিয়ে ফেলে যা তাদের এক সময় ছিল, বা আপনার অন্য কোনো উদ্বেগ থাকে, তাড়াতাড়ি পদক্ষেপ নিন।

আপনার ডাক্তার অথবা শিশু এবং পরিবার স্বাস্থ্য নার্সের সাথে কথা বলুন, আপনার উদ্বেগগুলি শেয়ার করুন এবং বিকাশের স্ক্রিনিং সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।

প্রতিটি পরীক্ষার আগে
নীল বইয়ে থাকা
'চিহ্নগুলি শিখুন।
আগে-ভাগে পদক্ষেপ
নিন।' চেকলিস্টগুলি
সম্পূর্ণ করুন।



August 2024 © NSW Health. SHPN (HSP) 230739 -20 (Bengali)

NSW Health



মাইলফলকগুলো গুরুত্বপূর্ণ

Milestones matter

Bengali



আপনার শিশুর জীবন শুরু করুন সেবা ভাবে

একসাথে মানসম্মত সময় কাটান

- তাদেরকে ভালোবাসুন, তাদের সাথে কথা বলা, গান গাওয়া, পড়া এবং খেলা করুন

তাদের বিকাশের মাইলফলকগুলি পর্যবেক্ষণ করুন

- তারা কীভাবে খেলে, শেখে, কথা বলে, কাজ করে এবং চলাফেরা করে

তাদের স্বাস্থ্য এবং বিকাশের সমস্ত পরীক্ষার জন্য তাদেরকে নিয়ে যান

চিহ্নগুলি শিখুন। আগে-ভাগে পদক্ষেপ নিন।

আপনার শিশুর প্রাথমিক বিকাশ একটি যাত্রা। প্রতি বছর আপনার শিশু যে ধাপগুলি অতিক্রম করেছে সেগুলি টিক দিন।
পতাকাগুলি আপনাকে জানাবে কখন স্বাস্থ্য এবং বিকাশ পরীক্ষার সময় এসেছে।

এখানে শুরু করুন



৬-৮ সপ্তাহ

- আপনি তাদের সাথে কথা বললে বা হাসলে তারা হাসে।
- উচ্চ শব্দে প্রতিক্রিয়া জানায়।
- পেটের উপর ভর করে উপুড় হয়ে থাকলে মাথা উপরে ধরে রাখতে পারে।
- আপনি চলাফেরা করলে আপনাকে দেখে।



৬ মাস

- পালাক্রমে আপনার সাথে শব্দ করায় অংশ নেয়।
- বসার সময় নিজেদের ভারসাম্য রক্ষার্থে হাতের উপর ভর দেয়।
- পরিচিত মানুষদের চেনে।
- তারা যে খেলনা চায় তা ধরতে হাত বাড়ায়।
- মুখে 'বাম্পবেরি' শব্দ করে (অর্থাৎ জিহ্বা বের করে এবং ফুঁ দেয়)।



১৮ মাস

- কমপক্ষে দুটি শব্দ একসাথে বলে।
- অন্যরা আহত বা মন খারাপ হলে লক্ষ্য করে।
- বল লাথি দেয়।
- আপনাকে কাজ করতে দেখে নকল করে।
- চামচ ব্যবহার করার চেষ্টা করে, চাকনা ছাড়া কাপ থেকে পান করে।
- 'মা' বা 'বাবা' ছাড়া তিনটি বা তার বেশি শব্দ বলার চেষ্টা করে।
- কাউকে বা কোন কিছু ধরা ছাড়া হাঁটে।
- পিতামাতাকে 'মা' অথবা 'বাবা' বা অন্য কোনও বিশেষ নাম দিয়ে ডাকে।
- উঠে দাঁড়ানোর চেষ্টা করে।



২ বছর

- যখন আপনি দেখাতে বলেন, তখন শরীরের কমপক্ষে দুটি অংশ নির্দেশ করে।
- আপনি জিজ্ঞাসা করলে বইয়ের বিভিন্ন জিনিসের দিকে নির্দেশ করে।



- আপনি তাদেরকে ছেড়ে যাওয়ার ১০ মিনিটের মধ্যে তারা শান্ত হয়ে যায়, যেমন চাইল্ডকেয়ারে রেখে আসলে।
- জিজ্ঞাসা করলে নামের প্রথম অংশ বলে।
- নিজেরাই কিছু কাপড় পরে, যেমন চিলা প্যান্ট বা জ্যাকেট।
- একটি বৃত্ত কিভাবে আঁকাতে হয় আপনি দেখিয়ে দিলে তারা তা আঁকাতে পারে।
- অন্যান্য শিশুদের লক্ষ্য করে এবং তাদের সাথে খেলায় যোগ দেয়।
- দিনের মধ্যে ঘটে যাওয়া কমপক্ষে একটি জিনিস নিয়ে কথা বলে, যেমন 'আমি ফুটবল খেলেছি'।
- বেশিরভাগ সময় একটি বড় বল ধরে।
- একজন 'সহায়ক' হতে পছন্দ করে।
- তারা কোথায় আছে তার উপর ভিত্তি করে আচরণ পরিবর্তন করে (যেমন লাইব্রেরি, খেলার মাঠ)।
- তিন বা ততোধিক শরীরের অংশ সহ একটি মানুষ আঁকে।



৩ বছর

৪ বছর