

# سنگ میل اہمیت رکھتے ہیں

Milestones matter

Urdu



## اپنے بچے کو زندگی کا بہترین آغاز دلائیں

اگھے اچھا وقت گزاریں

- بچے کو پیار کریں، باتیں کریں، گائیں، بچے کو کتابیں پڑھ کر سنائیں اور اس کے ساتھ کھیلیں

بچے کے سنگ میل حاصل کرنے یعنی عمر کے ساتھ ساتھ نشوونما کو چیک کریں

- بچہ کیسے کھیلتا، سیکھتا، بولتا، کام کرتا اور حرکت کرتا ہے

بچے کو صحت اور نشوونما کے تمام معائنوں کے لیے لے جاتے رہیں



## صحت اور نشوونما کے معائنے

یہ معائنے بہت اہم ہیں۔ ان سے یہ جاننے میں مدد ملتی ہے کہ آپ کے بچے کی بڑھوتری اور نشوونما کیسی ہو رہی ہے۔

ان سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ کیا آپ کے بچے کو کسی اضافی مدد کی ضرورت ہے اور اس طرح اسے اس کی ضرورت کی مدد جلد دلائی جا سکتی ہے۔

یہ معائنے آپ کا ڈاکٹر یا چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس کر سکتے ہیں۔

## اپنے بچے کو سب سے زیادہ آپ ہی جانتے ہیں

انتظار نہ کریں۔ اگر آپ کا بچہ کسی ایک یا ایک سے زیادہ سنگ میل تک نہیں پہنچ پایا ہے یا اگر وہ پہلے حاصل کی ہوئی کسی صلاحیت کو کھو بیٹھا ہے یا آپ کو کوئی اور تشویش ہے تو جلد قدم اٹھائیں۔

اپنے ڈاکٹر یا چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس سے بات کریں، انہیں اپنی تشویش بتائیں اور نشوونما کی سکریننگ کے بارے میں پوچھیں۔



ہر بار معائنے سے پہلے بلیو بک میں چیک لسٹس 'Signs. Act Early' ('علامات پہچانیں۔ جلد قدم اٹھائیں') کو مکمل کریں۔

## چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ سروسز

یہ خدمات نیو ساؤتھ ویلز میں رہنے والے ان خاندانوں کے لیے مفت ہیں جن میں 5 سال تک کی عمر کے بچے ہیں۔ آپ کو ریفرل کی ضرورت نہیں ہے یعنی آپ خود ان سروسز سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

یہ سروسز:

- صحت اور نشوونما کے معائنے کرتی ہیں
- بچوں کی پرورش کے بہت سے معاملات میں معلومات دیتی ہیں
- اگر ضرورت ہو تو اضافی مدد کے لیے ریفرلز (دوسری خدمات سے رابطے) مہیا کرتی ہیں۔



## دماغ اور جسم کی تعمیر

آپ اپنے بچے کے بہترین استاد ہیں۔

اپنے بچے کے دماغ اور جسم کی تعمیر کے لیے آپ جو سب سے اہم کام کر سکتے ہیں، وہ بچے کے ساتھ وابستگی پیدا کرتے ہوئے اگھے وقت گزارنا ہے۔

مزید تجاویز کے لیے دیکھیں:

[health.nsw.gov.au/childdevelopment](http://health.nsw.gov.au/childdevelopment)



# علامات پہچانیں۔ جلد قدم اٹھائیں۔

آپ کے بچے کی ابتدائی نشوونما ایک سفر ہے۔ آپ کا بچہ ہر عمر میں نشوونما کے جو سنگ میل پورے کرے، ان پر ٹک کا نشان لگاتے جائیں۔  
جھنڈوں سے پتہ چلتا ہے کہ کب صحت اور نشوونما کے معائنے کروانے کا وقت ہے۔

یہاں سے  
شروع کریں ✓



8-6 ہفتے

- جب آپ بچے سے بات کریں یا مسکرائیں تو وہ بھی مسکراتا ہے۔
- اونچی آوازوں پر ردعمل ظاہر کرتا ہے۔
- پٹ کے بل ہوتے ہوئے اپنا سر اٹھا سکتا ہے۔
- جب آپ حرکت کریں تو آپ کو دیکھتا ہے۔



6 ماہ

- بچہ آپ کے ساتھ آوازیں نکالنے کی باربارا لیتا ہے۔
- بیٹھے ہوئے اپنا توازن قائم رکھنے کے لیے اپنے ہاتھوں سے سہارا لیتا ہے۔
- واقف لوگوں کو پہچانتا ہے۔
- وہ جو کھلونا لینا چاہتا ہو، اسے پکڑنے کے لیے اس کی طرف بڑھتا ہے۔
- ہوٹوں اور زبان سے پھر پھر کی آوازیں نکالتا ہے (تھوڑی سی زبان نکال کر پھونکیں مارتا ہے)۔



12 ماہ

- ہاتھ ہلا کر 'بلے بلے' کرتا ہے۔
- آپ کو جو چیزیں چھپتے ہوئے دیکھتا ہے، انہیں ڈھونڈتا ہے۔
- 'نہیں' کا مطلب سمجھتا ہے (جب آپ منع کریں تو بچہ تھوڑا سا ٹھہر جاتا ہے یا باز آ جاتا ہے)۔
- والدین کو 'ماما' یا 'بابا' یا کسی اور خاص نام سے پکارتا ہے۔
- چیزوں کا سہارا لے کر کھڑا ہوتا ہے۔



18 ماہ

- کم از کم دو الفاظ ایک ساتھ کہتا ہے۔
- جب دوسرے لوگ تکلیف یا غصے میں ہوں تو اسے پتہ چل جاتا ہے۔
- گیند کو ٹھوکر لگاتا ہے۔
- جب آپ جسم کے حصوں کے نام لے کر اسے وہ حصے دکھانے کے لیے کہیں تو کم از کم دو حصوں کی طرف اشارہ کرتا ہے۔
- آپ کے پوچھنے پر اپنے نام کا پہلا حصہ بتاتا ہے۔
- کچھ کپڑے خود پہن لیتا ہے جیسے کھلا پاجامہ یا جیکٹ۔
- جب آپ اسے دائرے کی ڈرائنگ کر کے دکھائیں تو دائرہ بنا لیتا ہے۔
- دوسرے بچوں کو نوٹ کرتا ہے اور ان کے ساتھ کھیلتا ہے۔
- دن بھر میں ہونے والی کم از کم ایک چیز کا ذکر کرتا ہے جیسے 'میں نے فٹ بال کھیلا'۔
- ایک بڑی گیند کو کیچ کرنے میں زیادہ تر کامیاب رہتا ہے۔
- 'مدد کرنے' کا شوق رکھتا ہے۔
- وہ جس ماحول میں یا جس جگہ پر ہو (لائبریری، کھیل کا میدان)، اس کے لحاظ سے اپنا طرز عمل بدلتا ہے۔
- انسان کی ڈرائنگ بناتا ہے جس میں جسم کے تین یا تین سے زیادہ حصے نظر آتے ہوں۔



2 سال

3 سال

4 سال

