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 کرلیے 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 سننا 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

زبان/مواصلت

- ❑ بولی گئی آسان درخواستوں پر ردعمل ظاہر کرتا ہے
- ❑ آسان اشاروں کا استعمال کرتا ہے، جیسے "نہیں" کے لیے سر ہلانا یا "الوداع" کے لیے ہاتھ ہلانا۔
- ❑ ایسی آوازیں نکالتا ہے جو لہجے میں بدل جاتی ہیں (بہت حد تک بات جیسی آواز نکالتا ہے)
- ❑ "ماما" اور "دادا" اور ندائیہ الفاظ جیسے "اوہ ہو!" 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 چھوتا ہے
- ❑ آسان ہدایات پر عمل کرتا ہے جیسے "کھلونا اٹھائیں"

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 کرکے 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 ہلانے یا سر ہلانے جیسی ہیئتیں 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۔

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

MHY282005U – 4.15 LL Urdu

NYC Health

آپ کے بچے کی نمو جسمانی لیاقت سے زیادہ اہم ہے

نشوونما کے بارے میں مزید جاننے کے لیے nyc.gov ملاحظہ کریں اور "Child Development" تلاش کریں