



Department
of Health

प्रारम्भिक मद्दतले

फरक पार्छ!



प्रारम्भिक हस्तक्षेप कार्यक्रम (Early Intervention Program)

तपाईं आफ्नो बच्चालाई सबैभन्दा राम्रोसँग बुझ्नुहुन्छ। तपाईंलाई तपाईंको शिशु वा बच्चा कसरी खेल्नुहुन्छ, सिक्नुहुन्छ, बोल्नुहुन्छ, प्रदर्शन गर्नुहुन्छ वा चल्नुहुन्छ भन्नेबारे चिन्ताहरू छन्? छिटै मद्दत पाउँदा फरक पार्छ! आफ्नो बच्चालाई न्यूयोर्क राज्य प्रारम्भिक हस्तक्षेप कार्यक्रम मा लैजानुहोस्।

कस्तो मद्दत उपलब्ध छ?

न्यूयोर्क राज्य प्रारम्भिक हस्तक्षेप कार्यक्रमले अन्य बालबालिका जस्ता विकास नभएका तीन वर्ष मुनिका योग्य शिशु र बच्चाहरूलाई सेवाहरू उपलब्ध गराउँछ। तपाईंले आफ्नो बच्चालाई मूल्याङ्कनका लागि सिफारिस गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको बच्चा सेवाहरूका लागि योग्य हुनुहुन्छ भने, तपाईंको स्थानीय कार्यक्रमले तपाईंलाई तिनीहरू प्राप्त गर्न मद्दत गर्नु हुने छ। परिवारहरूका लागि कुनै शुल्क लाग्दैन।

सेवाहरूले निम्न कुराहरू समावेश गर्न सक्छ:

- वाचन-भाषा, शारीरिक र पेशागत थेरापीहरू
- विशेष निर्देशन
- अडियोलोजी (श्रवण) र दृष्टिसम्बन्धी सेवाहरू
- पारिवारिक सहायता (सामाजिक कार्य, समूहहरू, प्रशिक्षण)

कस्ता बालबालिकालाई प्रारम्भिक मद्दत आवश्यक पर्दछ?

तीन वर्षभन्दा मुनिका विकासात्मक ढिलाइ वा असक्षमताका कारण अन्य बालबालिका जसरी विकास नभएका बच्चालाई मद्दत आवश्यक हुन सक्छ।

तपाईंको बच्चालाई निम्न अवस्थाहरूमध्ये एक छ भने उहाँहरू प्रारम्भिक हस्तक्षेपका लागि योग्य हुन सक्नुहुन्छ:

विकासात्मक ढिलाइ:

विकासात्मक ढिलाइ भनेको बच्चा वृद्धि, सिकाइ, सोचाइ र कुराकानी जस्ता विकासको क्षेत्रमा पछाडि हुनु हो।

असक्षमता:

असक्षमता भनेको बच्चालाई उहाँहरूको विकासमा प्रभाव पार्ने शारीरिक वा मानसिक अवस्थाका साथ निदान गरिएकोलाई बुझिन्छ।

न्यूयोर्क राज्य प्रारम्भिक हस्तक्षेप कार्यक्रमका सेवाहरू घर, बाल स्याहार वा तपाईंको बच्चाले दिन काट्ने कुनै पनि ठाउँमा उपलब्ध गराउन सकिन्छ।

यसले तपाईं र तपाईंको परिवारलाई मद्दत गर्ने छ।

- तपाईंको बच्चाको वृद्धिलाई समर्थन र बढावा दिनुहोस्
- तपाईंको बच्चालाई पारिवारिक र सामुदायिक क्रियाकलापहरूमा समावेश गर्नुहोस्

तपाईंको बच्चा वा शिशुलाई थप मद्दतको आवश्यक पर्न सक्छ भन्ने सङ्केतहरूका लागि "बढ्ने बालबालिकाका लागि परीक्षण जाँचसूची" हेर्नुहोस्। तपाईंलाई आफ्नो बच्चाको विकासका बारेमा चिन्ता छ भने, तपाईंले जति चाँडो मद्दत पाउनुहुन्छ त्यति नै राम्रो हुन्छ।

बढ्ने बालबालिकाका लागि परीक्षण जाँचसूची

विकासत्मक माइलस्टोनहरू भनेको धेरै जसो बालबालिकाहरूले निश्चित उमेरमा गर्न सक्ने कुराहरू हो। यो उमेरमा धेरैजसो बालबालिकाहरूले गर्ने काम यो हो:

2 महिनाको उमेरमा माइलस्टोनहरू

- कुरा गर्दा वा उठाउँदा शान्त हुनुहुन्छ
- तपाईंको मुखमा हेर्नुहुन्छ
- तपाईं उहाँहरूसँग बोल्दा वा मुस्कुराउँदा मुस्कुराउनुहुन्छ
- रोएको बाहेक अरू आवाज निकाल्नुहुन्छ
- चर्को आवाजमा प्रतिक्रिया दिनुहुन्छ
- तपाईं हिँड्दा हेर्नुहुन्छ
- एउटा खेलौनालाई धेरै सेकेन्ड हेर्नुहुन्छ
- पेटमा हुँदा टाउको माथि राख्नुहुन्छ
- दुवै हात र खुट्टा चलाउँनुहुन्छ
- हातहरू खोल्नुहुन्छ र बन्द गर्नुहुन्छ

4 महिनाको उमेरमा माइलस्टोनहरू

- तपाईंले उहाँहरूलाई हसाउँने प्रयास गर्दा मुस्कुराउनुहुन्छ (अझै पूर्ण हाँसो छैन)
- तपाईंको ध्यान खिन्न वा राख्नका लागि तपाईंलाई हेर्नुहुन्छ, चाल्नुहुन्छ वा आवाज निकाल्नुहुन्छ
- "ओ" र "आह" (कुइड) जस्ता आवाजहरू निकाल्नुहुन्छ
- तपाईंको स्वरको आवाजतर्फ टाउको घुमाउनुहुन्छ
- कराउने आवाजहरू बनाउनुहुन्छ
- भोक लाग्छ भने, स्तन वा बोतल देख्दा मुख खोल्नुहुन्छ
- उहाँहरूको हातमा चासो दिएर हेर्नुहुन्छ
- पेटपछाडिबाट फर्किनुहुन्छ
- तपाईंले उहाँहरूलाई समात्दा टाउको सहायताविना स्थिर राख्नुहुन्छ
- तपाईंले उहाँहरूको हातमा खेलौना राख्दा त्यसलाई समात्नुहुन्छ

6 महिनाको उमेरमा माइलस्टोनहरू

- परिचित व्यक्ति चिन्नुहुन्छ
- ऐनामा आफूलाई हेर्न मन पराउनुहुन्छ
- सामान्य ध्वनिको स्रोततर्फ पल्तिनुहुन्छ
- "रास्पबेरी" फुक्नुहुन्छ (जिब्रो बाहिर निकालेर फुक्नुहुन्छ)
- तपाईंले निकाल्ने आवाज नक्कल गर्नुहुन्छ
- सानो वस्तुहरूलाई भुईँमा फाल्नुहुन्छ
- उहाँहरूले चाहेको खेलौना समात्न पुग्नुहुन्छ
- उहाँहरूले थप खाना खान चाहनुहुन्न भनेर देखाउन मुख बन्द गर्नुहुन्छ
- ढाडबाट पेटतर्फ फर्किनुहुन्छ
- सहायताविना नै केही समय बस्नुहुन्छ।
- साना वस्तुहरू पूरै हातले उठाउनुहुन्छ
- एउटा हातले अर्को हातमा खेलौना दिनुहुन्छ

9 महिनाको उमेरमा माइलस्टोनहरू

- खुसी, दुःखी, क्रोधित र आश्चर्यचकित जस्ता विभिन्न अनुहारका अभिव्यक्तिहरू देखाउनुहुन्छ
- तपाईंले छोड्दा प्रतिक्रिया दिनुहुन्छ (हेर्नुहुन्छ, तपाईंसँग जानुहुन्छ वा रूनुहुन्छ)
- तपाईंले उहाँहरूको नाम बोलाउँदा हेर्नुहुन्छ
- "तपाईंको ब्याङ्केट कहाँ छ?" जस्तो कुरा सुन्दा वरपर हेर्नुहुन्छ
- "आमा" र "बुवा" जस्तो आवाज निकाल्नुहुन्छ
- दृष्टिबाट बाहिर हुँदा वस्तुहरू खोज्नुहुन्छ (जस्तै उहाँहरूको चम्चा वा खेलौना)
- पिक-अ-बु र प्याट-अ-केक खेल्नुहुन्छ
- हात र घुँडाले घस्निनुहुन्छ
- सहायताविना बस्नुहुन्छ।
- बसिरहेको र उभिएकोबीच ट्रान्जिसन
- वस्तुहरू जानाजानी छोड्नुहुन्छ
- उहाँहरूतर्फ खाना "जम्मा गर्न" औंलाहरू प्रयोग गर्नुहुन्छ

12 महिनाको उमेरमा माइलस्टोनहरू

- "नार्ई" भनेर बुझ्नुहुन्छ (तपाईंले यो भन्दा रोकिनुहुन्छ वा बन्द गर्नुहुन्छ)
- बाइ-बाइ गर्दै हात हल्लाउनुहुन्छ
- इशाराहरूसहितको निर्देशनहरू पालना गर्नुहुन्छ, जस्तै "(वस्तु) मलाई दिनुहोस्" सङ्केत गर्दै भन्नुहुन्छ
- अभिभावकलाई "आमा" वा "बुवा" वा अन्य विशेष नामले बोलाउनुहुन्छ
- कपमा बल्क जस्तै कन्टेनरमा केही राख्नुहोस्
- ब्याङ्केटमुनिको खेलौना जस्तै उहाँहरूले तपाईंले लुकाएको देखे कुराहरू खोज्नुहुन्छ
- सहायताविना उभिनुहुन्छ
- फर्निचर समातेर हिँड्नुहुन्छ (निरन्तर चल्ने)
- खाना उठाएर खानुहुन्छ
- माइली औंला र बुढी औंलाले साना वस्तुहरू उठाउनुहुन्छ

15 महिनाको उमेरमा माइलस्टोनहरू

- खेल्दा अरू बच्चाहरूको नक्कल गर्नुहुन्छ, जस्तै अर्को बच्चाको कन्टेनरबाट खेलौना निकाल्दा निकाल्नुहुन्छ
- बिको नलगाई पिउनुहुन्छ र कहिलेकाहीँ पोखिन सक्छ
- तपाईंप्रति स्नेह देखाउनुहुन्छ (अँगालो हाल्नुहुन्छ, सुमसुम्याउनुहुन्छ वा चुम्बन गर्नुहुन्छ)
- केही कुरा अनुरोध गर्न वा मद्दत माग्नुका लागि सङ्केत गर्नुहुन्छ
- नामको साट्टो 3 शब्दहरू प्रयोग गर्नुहुन्छ
- फोन, कप वा किताबजस्ता कुराहरू सहि तरिकाले प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहुन्छ
- तपाईंले "तपाईंको बल कहाँ छ?" वा "तपाईंको ब्याङ्केट कहाँ छ?" जस्ता कुराहरू भन्दा वरपर हेर्नुहुन्छ
- सिंढीहरू घसेर चढ्नुहुन्छ
- वस्तुहरू बुरूक्क उफ्रिएर उठाउनुहुन्छ
- आफूले केही खाना खान औंलाहरू प्रयोग गर्नुहुन्छ

18 महिनाको उमेरमा माइलस्टोनहरू

- तपाईं देखि टाढा जानुहुन्छ, तर तपाईं नजिक हुनुहुन्छ भनेर निश्चित हुन हेर्नुहुन्छ
- केही रोचक लाग्ने कुरा देखाउन सक्ने गर्नुहुन्छ
- तपाईंलाई हात बाहुलामा हालेर वा आफ्नो खुट्टा उठाएर लुगा लगाउन मद्दत गर्नुहुन्छ
- 2 वटा शरीरका भागहरू पहिचान गर्न सक्नुहुन्छ
- कम्तीमा 5 परिचित वस्तुहरूको नाम भन्नुहुन्छ
- तपाईंले झाडुले सफा गर्ने जस्ता कामहरूको नक्कल गर्नुहुन्छ
- खेलौनाको कार धक्कले जस्तै सरल तरिकामा खेलौनासँग खेल्नुहुन्छ
- उभिएर सानो बल फाल्न सक्नुहुन्छ
- आफ्नो हात समातेर प्रति चरण 2 फिटका साथ चरणहरूमाथि चढ्नुहुन्छ
- पछाडितिर हिँड्नुहुन्छ
- चम्चा प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहुन्छ
- स्क्रिबलहरू
- तपाईंले "मलाई दिनुहोस्" भन्दा तपाईंलाई खेलौना दिने जस्ता कुनै पनि इशाराविना एक-चरणका निर्देशनहरू पालना गर्नुहुन्छ

24 महिनाको उमेरमा माइलस्टोनहरू

- अरूलाई चोट लाग्दा वा खिन्न हुँदा, कोही व्यक्ति रोइरहेको बेला रोकिने वा दुःखी देखिने जस्ता कुरामा ध्यान दिनुहुन्छ
- नयाँ परिस्थितिमा कसरी प्रतिक्रिया जनाउने भनेर हेर्न तपाईंको अनुहारमा हेर्नुहुन्छ
- अन्य बालबालिकासँग खेल्नुहुन्छ
- "अझ बढी दूध" जस्ता कम्तीमा दुई शब्द एकसाथ बोल्नुहुन्छ।
- खेलौनामा स्विच, नब वा बटनहरू प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहुन्छ
- एकै समयमा एकभन्दा बढी खेलौनासँग खेल्नुहुन्छ, खेलौना प्लेटमा खेलौना खाना राख्ने जस्ता (खेलमा खेलौनाहरू संयोजन गर्नुहुन्छ)
- दौडनुहुन्छ
- सहायता वा सहायताविना केही सिंढीको (चढ्ने होइन) खुट्टाले माथि हिँड्नुहुन्छ
- बललाई हात्नुहुन्छ
- चम्चाले खाना खानुहुन्छ

30 महिनाको उमेरमा माइलस्टोनहरू

- ब्लक खाना भए जस्तै गुडियालाई यो खुवाउने चीजहरू जस्ता नाटक गर्न प्रयोग गर्नुहुन्छ
- ढिला प्यान्ट वा खुला ज्याकेट जस्ता केही लुगाहरू आफैले उतार्नुहुन्छ
- तपाईंले "यो के हो?" भनेर औँल्याएर सोध्दा पुस्तकमा भएका कुराहरूको नाम बताउनुहुन्छ
- "कुकुरहरू दौडिन्छ" जस्ता एक कार्य शब्दले दुई वा सोभन्दा बढी शब्दहरूलाई एकसाथ भन्नुहुन्छ
- तपाईंले "कुन रातो छ?" भनेर रातो क्रेयनलाई औँल्याउँदै सोध्दा जस्ता कुरामा उहाँहरूले कम्तीमा एक रङ थाहा पाउनुहुन्छ भनेर देखाउनुहुन्छ
- कुनै चीजमा पुग्नका लागि सानो स्टुलमा उभिने जस्ता समस्या समाधान गर्ने सरल सीपहरू देखाउनुहुन्छ
- "खेलौना तल राख्नुहोस् र ढोका बन्द गर्नुहोस्" जस्ता दुई चरणका निर्देशनहरूको पालना गर्नुहुन्छ।
- नलडि राम्रोसँग दौडिनुहुन्छ
- पालैपालो खुट्टा चालेर सिंढी चढनुहुन्छ
- ढोकाका चुकल घुमाउने वा नखोलिएका ढक्कनहरू जस्ता वस्तुहरूलाई बटार्न हातहरू प्रयोग गर्नुहुन्छ
- फोर्कले खाना खानुहुन्छ
- बुढी औंला र मुट्टीको सट्टामा औंलाले क्रेयन समालुहुन्छ
- लगभग 50 शब्दहरू भन्नुहुन्छ

तपाईंको बच्चालाई यी मध्ये केही कुरा गर्न गाह्रो भइरहेको छ भने, कसैसँग कुरा गर्नका लागि तपाईंको मनलाई शान्त गर्न सक्छ।
प्रारम्भिक मद्दतले फरक पार्छ!
आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस् र आफ्नो स्थानीय **प्रारम्भिक हस्तक्षेप कार्यक्रम** लाई फोन गर्नुहोस्।

यस चार्टमा लिखित सामग्रीलाई निम्न स्रोतहरूबाट अनुकूलित गरिएको थियो:

1. The Centers for Disease Control and Prevention. (2023, June 6). CDC's developmental milestones. नोभेम्बर 6, 2023 मा <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html> बाट प्राप्त भयो
2. Hagan JF, Shaw JS, Duncan PM, eds. Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents [pocket guide]. 4th ed. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics; 2017

आमाबुवाले कहाँ मदत प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ?

तपाईं आफ्नो बच्चाका लागि मदत माग्न बस्ने काउन्टीमा प्रारम्भिक हस्तक्षेप कार्यक्रमलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। health.ny.gov/EICounty

तपाईंको काउन्टीको प्रारम्भिक हस्तक्षेप कार्यक्रमको फोन नम्बरका लागि न्यूयोर्क राज्यको "स्वस्थरूपमा बढ्दै (Growing Up Healthy)" 24 घण्टा हटलाइन 1-800-522-5006 मा फोन गर्नुहोस्। न्यूयोर्क सहरमा, 311 मा कल गर्नुहोस्।

हाम्रो वेबसाइटमा गएर न्यूयोर्क राज्य प्रारम्भिक हस्तक्षेप कार्यक्रमका बारेमा थप जान्नुहोस्: health.ny.gov/EIFamilies

इमेल: beipub@health.ny.gov

फोन: 518-473-7016



Department
of Health