



NEW
YORK
STATE

Department
of Health

ਪਹਿਲਾਂ ਮਦਦ

ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਫ਼ਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ!



ਮੁਢਲਾ ਸਾਲਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Early Intervention Program)

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡਣ, ਸਿਖਣ, ਬੋਲਣ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਰਣ-ਫਿਰਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ? ਪਹਿਲਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਫ਼ਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ! ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਉਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸਾਲਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਰੈਫਰ ਕਰੋ।

ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?

ਨਿਉਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਸਾਲਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਵਾਧੇ ਨਾ ਪੈ ਰਹੇ ਢੁਕਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਗਤ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ।

ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਬੇਲਚਾਲ-ਭਾਸ਼ਾ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਆੱਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਇਲਾਜ
- ਖਾਸ ਪੜ੍ਹਾਈ
- ਆੱਡੀਓਲਾੱਜੀ (ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ) ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ (ਅੱਖਾਂ) ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮਦਦ (ਸਮਾਜ-ਸੇਵਾ, ਗਰੁਪ, ਸਿਖਲਾਈ)

ਕਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ?

ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚਾ, ਜੋ ਵਾਧੇ ਪੈਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਅਸਮਰੱਥ (ਅਪੰਗ) ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਵਾਧੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਮੁਢਲੀ ਸਾਲਸੀ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਵਾਧੇ ਪੈਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਹੋਣੀ:

ਵਾਧੇ ਪੈਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋਣ, ਸਿਖਣ, ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਵਾਧੇ ਪੈਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਪਛੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਅਸਮਰੱਥ (ਅਪੰਗ):

ਅਸਮਰੱਥ (ਅਪੰਗ) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਕਰਕੇ ਉਸਦੇ ਵਾਧੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿਉਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਦੀਆਂ ਮੁਢਲੇ ਸਾਲਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਵਿਖੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਉਤਸਾਹ ਦੇਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ

ਉਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਲਈ “**ਵਾਧੇ ਪੈ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ**” ਵੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਪੈਣ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਮਦਦ ਲਓਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਵਾਧੇ ਪੈ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ

ਵਾਧੇ ਪੈਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪੜਾਅ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਉਮਰ ਤੱਕ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:

2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪੜਾਅ

- ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣ 'ਤੇ ਚੁੱਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਲ ਵੇਖਦਾ ਹੈ
- ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਵੇਖਕੇ ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਨਾਲ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਰੋਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ
- ਤੇਜ਼ ਅਵਾਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਕਈ ਸੈਕਿੰਡ ਤੱਕ ਖਿਡੌਣਾ ਵੇਖਦਾ ਹੈ
- ਢਿੱਡ ਭਾਰ ਲੰਮਾ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਿਰ ਉਪਰ ਵਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾ ਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਹੱਥ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪੜਾਅ

- ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਸਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਹੱਸਦਾ (ਕਲੇਲ ਕਰਦਾ) ਹੈ, (ਫਿਰ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹਕੇ ਨਹੀਂ ਹੱਸਦਾ)
- ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵਲ ਖਿੱਚਣ ਜਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਹਿੱਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ
- “ਉਉ” ਅਤੇ “ਆਹ” (ਕਲੇਲ ਕਰਨ) ਵਰਗੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਲ ਸਿਰ ਘੁਮਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਚੀਕਣ ਵਰਗੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ
- ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਵੇਖਦਿਆਂ ਹੀ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਵੇਖਦਾ ਹੈ
- ਢਿੱਡ ਤੋਂ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੰਮਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਵੀ ਸਿਰ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਖਿਡੌਣਾ ਦਿੰਦਿਆਂ ਹੀ ਫੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪੜਾਅ

- ਜਾਣਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ
- ਆਮ ਅਵਾਜ਼ ਕਿੱਧਰੋਂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਵਲ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ
- “ਬੁਲਬੁਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਫੂਕਾਂ” ਮਾਰਦਾ ਹੈ (ਜੀਭ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੂਕਾਂ ਮਾਰਦਾ ਹੈ)
- ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਮਾਰਦਾ ਹੈ
- ਮਨਪਸੰਦ ਖਿਡੌਣਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉੱਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ
- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ
- ਪਿੱਠ ਤੋਂ ਢਿੱਡ ਭਾਰ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬਿਨਾ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਪੂਰੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਛੋਟੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਫੜਦਾ ਹੈ
- ਖਿਡੌਣੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਕਰਦਾ ਹੈ

9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪੜਾਅ

- ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ, ਗ਼ਮੀ, ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੇ ਕਈ ਹਾਵ-ਭਾਵ
- ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡਕੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ, ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੋਂਦਾ ਹੈ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਉਸਦਾ ਨਾਂ ਲੈਣ 'ਤੇ ਵੇਖਦਾ ਹੈ
- “ਤੇਰਾ ਕੰਬਲ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?” ਵਰਗੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ 'ਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਲ ਵੇਖਦਾ ਹੈ।
- “ਮਮਮਮਮਾ” ਅਤੇ “ਬਬਾਬਬਾਬਬਾ” ਵਰਗੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਬੋਲਦਾ ਹੈ
- ਨਜ਼ਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਡਿਗਣ 'ਤੇ ਵੇਖਦਾ ਹੈ (ਆਪਣਾ ਚੱਮਚ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਾ)
- ਝਾਤ-ਮਾਈ ਅਤੇ ਪੈਟ-ਏ-ਕੇਕ ਖੇਡਦਾ ਹੈ
- ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨਾਲ ਰਿੜ੍ਹਦਾ ਹੈ
- ਬਿਨਾ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਬਹਿਣ ਅਤੇ ਉੱਠਣ ਵਿਚਕਾਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਵਸਤਾਂ ਜਾਣ-ਬੁਝਕੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਲ “ਕਰਨ” ਲਈ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ

12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪੜਾਅ

- “ਨਹੀਂ” ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਰੁਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਬਾਇ-ਬਾਇ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਥ ਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਹਿਣਾ, “ਮੈਨੂੰ (ਚੀਜ਼) ਫੜਾਓ”
- ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਨੂੰ “ਮਮਾ” ਜਾਂ “ਡਡਾ” ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖ਼ਾਸ ਨਾਂ ਨਾਲ ਬੁਲਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਬਲਾੱਕ ਪਾਉਣ ਵਾਂਗ, ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਲੁਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੰਬਲ ਹੇਠਲਾ ਖਿਡੌਣਾ
- ਬਿਨਾ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਫੜਕੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ (ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ)
- ਭੋਜਨ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ
- ਛੋਟੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ

15 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪੜਾਅ

- ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੱਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਡੱਬੇ ਵਿੱਚੋਂ ਖਿਡੌਣੇ ਕੱਢਦਾ ਹੈ
- ਬਿਨਾ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਨਾਲ ਕੁਝ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਡੋਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੋਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਜੱਫੀ ਪਾਉਣੀ, ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁੰਮਦਾ ਹੈ)
- ਕੁਝ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ
- ਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ 3 ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਦਾ ਹੈ
- ਫੋਨ, ਕੱਪ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ “ਤੇਰੀ ਗੱਦ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?” ਜਾਂ “ਤੇਰਾ ਕੰਬਲ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?” ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵੇਖਦਾ ਹੈ।
- ਗੀਂਗਦਿਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਸਿਮਟਕੇ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਕੁ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ

18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪੜਾਅ

- ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੇੜੇ ਹੀ ਹੋ
- ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਉਸ ਨੂੰ ਕਪੜੇ ਪੁਆਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਸਤੀਨ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹ ਕੱਢਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਪੈਰ ਉਪਰ ਚੁੱਕਣਾ
- ਸਰੀਰ ਦੇ 2 ਹਿੱਸੇ ਪਛਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਝਾੜੂ ਲਾਉਣਾ
- ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਖਿਡੌਣਾ-ਕਾਰ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਮਾਰਣਾ
- ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਕੇ ਛੋਟੀ ਗੱਦ ਮੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਹਰ ਕਦਮ ਨਾਲ 2 ਫੁੱਟ ਚਲਕੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ
- ਪਿਛਾਂਹ ਵਲ ਤੁਰਦਾ ਹੈ
- ਚਮਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਟੇਢੀਆਂ-ਮੋਢੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ
- ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ “ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਫੜਾ” ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਿਡੌਣਾ ਫੜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

24 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪੜਾਅ

- ਜਦੋਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲ ਵੇਖਦਾ ਹੈ
- ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ ਹੈ
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਇਕੱਠੇ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ “ਹੋਰ ਦੁੱਧੁ।”
- ਖਿਡੌਣੇ ਦੇ ਸਵਿੱਚਾਂ, ਨੌਬ ਜਾਂ ਬਟਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਖਿਡੌਣੇ ਵਾਲੀ ਪਲੇਟ 'ਤੇ ਖਿਡੌਣੇ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਰੱਖਣਾ (ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਮਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ)
- ਦੌੜਦਾ ਹੈ
- ਮਦਦ ਜਾਂ ਬਿਨਾ ਮਦਦ ਦੇ ਕੁਝ ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਤੁਰਦਾ (ਚੜ੍ਹਦਾ ਨਹੀਂ) ਹੈ
- ਗੱਦ ਨੂੰ ਕਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ
- ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ

30 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪੜਾਅ

- ਵਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਗੁੱਡੀ ਨੂੰ ਬਲਾੱਕ ਨਾਲ ਖੁਆਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਭੇਜਨ ਸੀ
- ਕੁਝ ਕਪੜਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜੈਕਟ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਾਹੁਣੀ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ, “ਇਹ ਕੀ ਹੈ?”
- ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲੋਂ-ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ, ਜਿਵੇਂ “ਕੁੱਤਾ ਨੱਸਿਆ”
- ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਰੰਗ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ, “ਲਾਲ ਰੰਗ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?”, ਤਾਂ ਉਹ ਲਾਲ ਕ੍ਰੇਅੱਨ ਵਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਸਾਨ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਲੈਣ ਲਈ ਛੋਟੇ ਸਟੂਲ 'ਤੇ ਖੜੋਣਾ
- ਦੋ-ਪੜਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ “ਖਿਡੌਣਾ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬੁਰਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।”
- ਬਿਨਾ ਡਿਗਿਆਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੱਸਦਾ ਹੈ
- ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ
- ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘੁਮਾਉਣੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਬੁਰੇ ਦੀ ਨੌਬ ਘੁਮਾਉਣੀ ਜਾਂ ਢੱਕਣ ਖੋਲ੍ਹਣਾ
- ਕਾਂਟੇ (ਫੋਰਕ) ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ
- ਮੁੱਠੀ ਦੀ ਬਜਾਇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਕ੍ਰੇਅੱਨ ਫੜਣਾ
- ਲਗਭਗ 50 ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਕੂਨ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ ਮਦਦ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਫ਼ਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ!
ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਮੁਢਲੇ ਸਾਲਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਚਾਰਟ ਵਿਚਲਾ ਲਿਖਤੀ ਮਜ਼ਮੂਨ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੋਤਾਂ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ:

1. The Centers for Disease Control and Prevention. (2023, June 6). CDC's developmental milestones. <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html> ਤੋਂ 6 ਨਵੰਬਰ, 2023 ਨੂੰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।
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

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਹਿਣ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਵਿਚਲੇ ਮੁਢਲੀ ਸਾਲਸੀ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। health.ny.gov/EICounty

ਆਪਣੀ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਮੁਢਲੀ ਸਾਲਸੀ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਲਈ 1-800-522-5006 'ਤੇ ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਦੀ "ਗ੍ਰੋਇੰਗ ਅਪ ਹੈਲਥੀ (Growing Up Healthy)" 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਹਾਟਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਵਿੱਚ, 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ: health.ny.gov/EIFamilies 'ਤੇ ਜਾਕੇ ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਦੇ ਮੁਢਲੀ ਸਾਲਸੀ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਲਾਓ।

ਈਮੇਲ: beipub@health.ny.gov

ਫੋਨ: 518-473-7016



Department
of Health