New York State Department of Health

প্রারম্ভিক সহায়তা

সহায়ক হতে পারে!

আর্লি ইন্টারভেনশন প্রোগ্রাম (Early Intervention Program)

আপনি আপনার সন্তানকে সবচেয়ে ভালোভাবে চেনেন। আপনার শিশু বা ছোট বাচ্চাটি যেভাবে খেলে, শেখে, কথা বলে, কাজ করে বা চলাফেরা করে সে বিষয়ে আপনার কি কোনো উদ্বেগ রয়েছে? প্রারম্ভিক সহায়তা সহায়ক হতে পারে! আপনার শিশুকে নিউ ইয়র্ক স্টেট আর্লি ইন্টারভেনশন প্রোগ্রামে রেফার করুন।

কী ধরণের সহায়তা উপলব্ধ রয়েছে?

নিউ ইয়র্ক স্টেট আর্লি ইন্টারভেনশন প্রোগ্রাম যোগ্য শিশু এবং তিন বছরের কম বয়সী শিশুদের পরিষেবা প্রদান করে যাদের অন্যান্য শিশুদের মতো বিকাশ হচ্ছে না। আপনি আপনার সন্তানকে মূল্যায়নের জন্য রেফার করতে পারেন। আপনার সন্তান যদি পরিষেবাগুলির জন্য যোগ্য হয়, আপনার স্থানীয় প্রোগ্রাম আপনাকে সেগুলি পেতে সাহায্য করবে। এতে পরিবারের কোনো খরচ করতে হবে না।

পরিষেবাগুলির মধ্যে নিম্নলিখিতগুলি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- বাক-ভাষা, শারীরিক, এবং পেশাগত থেরাপি
- বিশেষ নির্দেশাবলী
- অডিওলজি (শ্রবণশক্তি) এবং দৃষ্টিশক্তি সংক্রান্ত পরিষেবা
- পারিবারিক সহায়তা (সমাজসেবা, গ্রুপ, প্রশিক্ষণ)

কোন ধরণের শিশুদের প্রাথমিক সহায়তার প্রয়োজন?

তিন বছরের কম বয়সী যে কোনো শিশু যে বিকাশজনিত বিলম্বের কারণে বা প্রতিবন্ধীতার কারণে অন্যান্য শিশুদের মতো বিকশিত হতে পারে না তাদের সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।

আপনার সন্তান আর্লি ইন্টারভেনশনের জন্য যোগ্যতা অর্জন করতে পারে যদি তার নিম্নলিখিত অবস্থাগুলির মধ্যে একটি থেকে থাকে:

বিকাশগত বিলম্ব:
একটি বিকাশগত বিলম্বের অর্থ হল একটি শিশু বিকাশের কিছু ক্ষেত্রে পিছিয়ে আছে, যেমন বৃদ্ধি, শেখা, চিন্তাভাবনা করা বা যোগাযোগ করা।

অক্ষমতা:
একটি অক্ষমতার অর্থ হল একটি শিশুর শারীরিক বা মানসিক অবস্থার নির্ণয় করা হয়েছে যা তাদের বিকাশকে প্রভাবিত করে।

নিউ ইয়র্ক স্টেট আর্লি ইন্টারভেনশন প্রোগ্রামের পরিষেবাগুলি বাড়ীতে, চাইল্ড কেয়ারে বা আপনার সন্তানের দিন কাটানো যে কোনও জায়গায় দেওয়া যেতে পারে।

এটি আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সাহায্য করবে:

- আপনার সন্তানের বৃদ্ধিকে সমর্থন এবং বর্ধিত করুন
- আপনার সন্তানকে পারিবারিক এবং সামাজিক কার্যকলাপে জড়িত করুন

আপনার শিশু বা ছোট বাচ্চার অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হওয়ার লক্ষণগুলির জন্য **"বাড়ন্ত শিশুদের জন্য চেকলিস্ট"** দেখুন। আপনার শিশুর বিকাশ নিয়ে যদি আপনার কোনো উদ্বেগ থাকে, তাহলে আপনি যত তাড়াতাড়ি সহায়তা পাবেন ততই ভালো!

বাড়ন্ত শিশুদের জন্য চেকলিস্ট

বিকাশের মাইলফলক হল এমন জিনিস যা বেশিরভাগ শিশু একটি নির্দিষ্ট বয়সের মধ্যে করতে পারে। এই বয়সে বেশিরভাগ শিশুরা যা করে তা এখানে রয়েছে:

2 মাস বয়সে মাইলফলক

- ☐ কথা বললে বা কোলে নিলে শান্ত হয়ে যায়
- ☐ আপনার মুখের দিকে তাকায়
- ☐ আপনি যখন তাদের সাথে কথা বলেন বা হাসেন তখন তারা হাসে
- ☐ কান্না ছাড়াও অন্যান্য আওয়াজ করে
- ☐ জোরালো শব্দে প্রতিক্রিয়া দেখায়
- ☐ আপনি হাটা চলা করার সময় আপনাকে দেখে
- ☐ কয়েক সেকেন্ডের জন্য খেলনার দিকে তাকায়
- ☐ পেটে ভর দিয়ে শুয়ে থাকা অবস্থায় মাথা উঁচু করে রাখে
- ☐ উভয় বাহু এবং উভয় পা নড়াচড়া করে
- ☐ হাত খোলে ও বন্ধ করে

4 মাস বয়সে মাইলফলক

- ☐ আপনি যখন তাদের হাসানোর চেষ্টা করেন তখন অল্প হাসে (পুরো হাসি নয়)
- ☐ আপনার দিকে তাকায়, নড়াচড়া করে বা আপনার মনোযোগ আকর্ষণ করতে বা ধরে রাখার জন্য শব্দ করে
- ☐ "ওওওও" এবং "আহহ" (কূজন) এর মতো আওয়াজ করে
- ☐ আপনার কণ্ঠস্বরের দিকে মাথা ঘুরায়
- ☐ চিৎকার করার মতো আওয়াজ করে
- ☐ ক্ষুধার্ত হলে, স্তন বা বোতল দেখলে মুখ খোলে
- ☐ আগ্রহের সাথে নিজের হাতের দিকে তাকায়
- ☐ পেট থেকে পিঠের দিকে গড়াগড়ি করে
- ☐ আপনি যখন তাদের ধরে থাকেন তখন তারা সহায়তা ছাড়াই মাথাটি স্থির রাখে
- ☐ যখন আপনি একটি খেলনা তাদের হাতে দেন তখন তারা এটি ধরে

6 মাস বয়সে মাইলফলক

- ☐ পরিচিত ব্যক্তিদের চেনে
- ☐ আয়নায় নিজেকে দেখতে পছন্দ করে
- ☐ স্বাভাবিক শব্দের উৎসের দিকে ঘুরে তাকায়
- ☐ "রাস্পবেরি" উড়িয়ে দেয় (জিভ বের করে ফুঁ দেয়)
- ☐ আপনার করা আওয়াজের অনুকরণ করে
- ☐ মেঝেতে ছোট বস্তু ছুড়ে মারে
- ☐ তাদের পছন্দের খেলনাটি ধরার জন্য এগিয়ে আসে
- ☐ তারা আর খেতে চায় না তা দেখানোর জন্য ঠোঁট বন্ধ করে রাখে
- ☐ পিঠ থেকে পেটের দিকে গড়াগড়ি করে
- ☐ কোনও সহায়তা ছাড়াই কিছুক্ষণ বসতে পারে
- ☐ পুরো হাত দিয়ে ছোট ছোট বস্তুগুলি তুলে নেয়
- ☐ একটি খেলনা এক হাত থেকে অন্য হাতে নেয়

9 মাস বয়সে মাইলফলক

- ☐ বেশ কিছু মুখের অভিব্যক্তি দেখায়, যেমন খুশি, দুঃখিত, রাগান্বিত এবং বিস্মিত
- ☐ আপনি চলে গেলে প্রতিক্রিয়া দেখায় (তাকায়, আপনার কাছে পৌঁছায় বা কান্নাকাটি করে)
- ☐ তাদের নাম ধরে ডাকলে তাকায়
- ☐ "তোমার কম্বল কোথায়?" এর মতো জিনিসগুলি শুনে চারপাশে তাকায়
- ☐ "মামামামা" এবং "বাবাবাবাবা" এর মতো বিভিন্ন আওয়াজ করে
- ☐ দৃষ্টির বাইরে চলে গেলে বস্তুর খোঁজ করে (যেমন তাদের চামচ বা খেলনা)
- ☐ লুকোচুরি এবং রান্না-বাটি খেলে
- ☐ হাত ও হাঁটুর সাহায্যে হামাগুড়ি দেয়
- ☐ কোনও সহায়তা ছাড়াই বসে
- ☐ বসা এবং দাঁড়ানোর মধ্যে পরিবর্তন দেখা যায়
- ☐ ইচ্ছাকৃতভাবে বস্তুগুলিকে ছেড়ে দেয়
- ☐ নিজের দিকে খাবার "নেওয়ার" জন্য আঙ্গুল ব্যবহার করে

12 মাস বয়সে মাইলফলক

- ☐ "না" এর মানে বোঝে (যখন আপনি এটি বলেন তখন কিছুক্ষন থামে বা থেমে যায়)
- ☐ হাত নাড়িয়ে বিদায় জানায়
- ☐ অঙ্গভঙ্গী করে দিকনির্দেশ অনুসরণ করে, যেমন নড়াচড়া করা এবং বলা, "আমাকে (বস্তু) দাও"
- ☐ পিতামাতাকে "মামা" বা "বাবা" বা অন্য কোনো বিশেষ নামে ডাকে
- ☐ একটি পাত্রে কিছু রাখে, যেমন একটি কাপে ব্লক রাখা
- ☐ তারা আপনাকে লুকিয়ে রাখতে দেখেছে এমন জিনিসগুলি খোঁজে, যেমন কম্বলের নীচে একটি খেলনা।
- ☐ কোনও সহায়তা ছাড়াই দাঁড়ায়
- ☐ হাঁটে, আসবাবপত্র ধরে রাখে (ক্রুজিং)
- ☐ খাবার তুলে সেটা খেয়ে ফেলে
- ☐ তর্জনী এবং বুড়ো আঙুল দিয়ে ছোট ছোট বস্তুগুলি তুলে নেয়

15 মাস বয়সে মাইলফলক

- ☐ খেলার সময় অন্যান্য শিশুদের অনুকরণ করে, যেমন একটি বাক্স থেকে খেলনা বের করা যখন অন্য একটি শিশু তা করে
- ☐ একটি ঢাকনা ছাড়া কাপ থেকে পানীয় খায় এবং কখনও কখনও তা খোলককে পরেও যেতে পারে
- ☐ আপনাকে অনুরাগ দেখায় (আলিঙ্গন করে, জড়িয়ে ধরে বা আপনাকে চুম্বন করে)
- ☐ কিছু চাইতে বা সাহায্য পেতে পয়েন্ট করে
- ☐ নাম ছাড়া অন্য 3টি শব্দ ব্যবহার করে
- ☐ ফোন, কাপ বা বইয়ের মতো জিনিসগুলি সঠিকভাবে ব্যবহার করার চেষ্টা করে
- ☐ আপনি যখন বলেন "তোমার বল কোথায়?" বা "তোমার কম্বল কোথায়?" তখন চারপাশে তাকায়
- ☐ হামাগুড়ি দিয়ে সিঁড়ি বেয়ে উঠে যায়
- ☐ একটি বস্তু তুলতে উবু হয়ে বা হাটু গেড়ে বসে
- ☐ কোনো খাবার খাওয়ার জন্য আঙুল ব্যবহার করে

18 মাস বয়সে মাইলফলক

- ☐ আপনার কাছ থেকে দূরে সরে যায়, তবে আপনি কাছাকাছি আছেন তা নিশ্চিত করতে পেছন ফিরে তাকায়
- ☐ আপনাকে আকর্ষণীয় কিছু দেখানোর জন্য পয়েন্ট করে
- ☐ জামার হাতায় হাত ঠেলে বা তাদের পা উপরে তুলে আপনাকে তাদের পোশাক পরাতে সাহায্য করে
- ☐ শরীরের 2টি অঙ্গ শনাক্ত করতে পারে
- ☐ কমপক্ষে 5টি পরিচিত বস্তুর নাম বলে
- ☐ আপনার কাজ করা অনুকরণ করে, যেমন ঝাড়ু দিয়ে ঘর ঝাড় দেওয়া
- ☐ খেলনাগুলির সাথে সহজ উপায়ে খেলে, যেমন একটি খেলনা গাড়ী ঠেলে দেওয়া
- ☐ দাঁড়িয়ে থাকা অবস্থায় একটি ছোট বল ছুঁড়তে পারে
- ☐ তাদের হাত ধরা থাকলে প্রতি ধাপে 2 পা দিয়ে ধাপে ধাপে হাঁটে
- ☐ পিছন দিকে হাঁটে
- ☐ চামচ ব্যবহার করার চেষ্টা করে
- ☐ আঁকিবুকি করে
- ☐ কোনো অঙ্গভঙ্গী ছাড়াই এক-ধাপের নির্দেশনাগুলি অনুসরণ করে, যেমন যখন আপনি বলবেন "এটি আমাকে দাও" তখন আপনাকে খেলনাটি দিয়ে দেবে

24 মাস বয়সেমাইলফলক

- ☐ যখন অন্যরা আহত বা বিচলিত হয় তখন তা লক্ষ্য করে, যেমন কেউ কাঁদতে থাকলে সে থেমে যায় বা তাকে দুঃখী দেখায়
- ☐ একটি নতুন পরিস্থিতিতে কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেখাবে তার জন্য আপনার মুখের দিকে তাকায়
- ☐ অন্যান্য শিশুদের সাথে খেলে
- ☐ কমপক্ষে দুটি শব্দ একসাথে বলে, যেমন "আরও দুধ।"
- ☐ খেলনার উপর লাগানো সুইচ, নব বা বোতাম ব্যবহার করার চেষ্টা করে
- ☐ একই সময়ে একাধিক খেলনা দিয়ে খেলে, যেমন খেলনা প্লেটে খেলনা খাবার রাখা (খেলার মধ্যে খেলনা একত্রিত করা)
- ☐ দৌড়াদৌড়ি করে
- ☐ সহায়তা নিয়ে বা ছাড়াই কয়েকটা সিঁড়ি (বেয়ে উঠে না) হেঁটে উঠে
- ☐ বল কিক করে
- ☐ চামচ দিয়ে খায়

30 মাস বয়সে মাইলফলক

- ☐ ভান করার জন্য জিনিসগুলি ব্যবহার করে, যেমন একটি পুতুলকে একটি ব্লক খাওয়ানো যেন এটি একটি খাবারের পদ
- ☐ নিজে থেকে কিছু জামাকাপড় খুলে ফেলে, যেমন প্যান্ট ঢিলা করা বা জ্যাকেট খোলা
- ☐ বইয়ে থাকা জিনিসগুলির নাম বলে যখন আপনি নির্দেশ করে জিজ্ঞাসা করেন, "এটি কী?"
- ☐ দুটি বা ততোধিক শব্দ একসাথে বলে, একটি ক্রিয়া শব্দের সাথে, যেমন "কুকুর পালাও"
- ☐ দেখায় যে তারা অন্তত একটি রঙ চেনে, যেমন একটি লাল ক্রেয়নের দিকে নির্দেশ করে যখন আপনি জিজ্ঞাসা করেন, "লাল রং কোনটি?"
- ☐ সাধারণ সমস্যা-সমাধানের দক্ষতা দেখায়, যেমন একটি ছোট স্টুলের উপর দাঁড়ানো কোনো কিছু নাগাল পাওয়ার জন্য
- ☐ "খেলনাটি নিচে রাখো এবং দরজা বন্ধ করো" এর মতো দ্বি-পদক্ষেপের নির্দেশাবলী অনুসরণ করে।
- ☐ পড়ে না গিয়ে ভালোভাবে দৌড়ায়
- ☐ এক পা, তারপর অন্য পা ব্যবহার করে ধাপে ধাপে হাঁটে
- ☐ ঢাকনা খোলার জন্য বা দরজার নক ঘোরানোর মতো কাজগুলির জন্য হাত ব্যবহার করে
- ☐ কাঁটাচামচ দিয়ে খাবার খায়
- ☐ মুঠোর পরিবর্তে বুড়ো আঙুল এবং আঙুল দিয়ে একটি ক্রেয়ন আঁকড়ে ধরে
- ☐ প্রায় 50 টি শব্দ বলে

যদি আপনার সন্তানের এই কাজগুলির মধ্যে কিছু করতে সমস্যা হয়, তাহলে এটি কারো সাথে কথা বলতে আপনার মনকে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করাতে পারে। **প্রারম্ভিক সহায়তা সহায়ক হতে পারে!** আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন এবং আপনার স্থানীয় **আর্লি ইন্টারভেনশন প্রোগ্রামে কল করুন।**

এই চার্টে লিখিত বিষয়বস্তু নিম্নলিখিত সংস্থানগুলি থেকে অভিযোজিত হয়েছে:

1. The Centers for Disease Control and Prevention. (2023, June 6). CDC's developmental milestones. 6 নভেম্বর, 2023, https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html থেকে সংগ্রহ করা হয়েছে
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

পিতামাতারা কোথায় সাহায্য পেতে পারেন?

আপনার সন্তানের জন্য সাহায্য চাইতে আপনি যে কাউন্টিতে থাকেন সেই কাউন্টিতে আর্লি ইন্টারভেনশন প্রোগ্রামের সাথে যোগাযোগ করুন। health.ny.gov/EICounty

আপনার কাউন্টির আর্লি ইন্টারভেনশন প্রোগ্রামের ফোন নম্বরের জন্য নিউ ইয়র্ক স্টেটকে 1-800-522-5006-নম্বরে 24-ঘণ্টার হটলাইনে "গ্রোয়িং আপ হেলদি (Growing Up Healthy)"-তে কল করুন। নিউ ইয়র্ক সিটিতে, 311 নম্বরে কল করুন।

আমাদের ওয়েবসাইটে গিয়ে নিউ ইয়র্ক স্টেট আর্লি ইন্টারভেনশন প্রোগ্রাম সম্পর্কে আরও জানুন: health.ny.gov/EIFamilies

ইমেইল করুন: beipub@health.ny.gov
ফোন: 518-473-7016

NEW YORK STATE | Department of Health