

जैसे-जैसे आपका बच्चा बढ़ता है:

1. वशिष्ट विकास के संकेतों की नगिरानी करें
2. अपनी टपिणियों की एक नोटबुक रखें
3. अपने बच्चे के स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ साझा करें
आपके बच्चे को नमिनलखिति मील के पत्थर तक पहुंचना चाहिए

आपके बच्चे को नमिनलखिति मील के पत्थर तक पहुंचना चाहिए

3 महीने

6 महीने

वशिष्ट बोलचाल
संबंधी विकास *

- दूध पिलाने के दौरान अच्छी तरह से चूसता और नगिलता है
- ध्वनि या आवाज के जवाब में शांत होता या मुस्कुराता है
- कूँ कूँ करता और मुस्कुराता है
- ध्वनि या आवाज की दिशा की ओर अपना सरि घुमाता है

- बड़बड़ाने में व्यंजन ध्वनियों का उपयोग करना शुरू कर देता है, उदाहरण "दा, दा, दा"
- ध्यान आकर्षित करने के लिए बड़बड़ाने का उपयोग करता है
- अनाज और मसले हुए खाद्य पदार्थ खाने लगता है

TYPICAL
Play
DEVELOPMENT*

- जब अपनी पीठ के बल लेता हो तो...
- एक से दूसरी तरफ जाते हुए खिलौने को आँखों से ट्रैक करता है
 - अपने सीने के ऊपर लटकते हुए खिलौने तक पहुंचने का प्रयास करता है
 - चेहरे या खिलौने देखने के लिए सरि को केंद्रित रखता है

- जब अपने पेट के बल लेता हुआ हो तो खिलौने तक पहुंचता है
- जब अपनी पीठ के बल लेता हो तो...
- एक हाथ से दूसरे हाथ में खिलौने को स्थानांतरित करता है
 - खेलने के लिए दोनों हाथों से अपने पैरों तक पहुंचता है

TYPICAL
Physical
DEVELOPMENT*

- जब अपने पेट के बल लेता हो तो...
- खुद को बाजू के बल ऊपर उठाता है
 - सरि को ऊपर उठाता और उसी स्थिति में रखता है

- बैठने के दौरान खुद को सहारा देने के लिए हाथों का उपयोग करता है
- अपनी पीठ से पेट और पेट से वापस पीठ पर पलटता है

- सहारे के साथ खड़े होते समय, पूरे वजन को पैरों पर स्वीकार करता है

*प्रीमैच्योरिटी के लिए अपने बच्चे की उम्र को सही करना याद रखें।

बाल विकास पर अधिक मुफ्त संसाधन खोजने के लिए कृपया www.Pathways.org पर जाएँ।

क्या आपको पता था?

- ▶ जैसे ही आपका शिशु अस्पताल से घर आए, जैसे ही टमी टाइम शुरू हो जाना चाहिए।
- ▶ शिशुओं के केन्द्रकि, मोटर और संवेदी विकास और मील के पत्थरों की उपलब्धि के लिए टमी टाइम आवश्यक है।
- गर्दन और सरि पर नियंत्रण में सुधार करने में मदद करता है, और पीठ, कंधे की मांसपेशियों और केन्द्रकि को मजबूत करता है
- आपके बच्चे के सरि पर सपाट धब्बों को रोकता है
- मोटर और संवेदी विकास को बढ़ावा देता है



Pathways.org

Pathways.org माता-पति और स्वास्थ्य पेशेवरों को किसी बच्चे के मोटर, संवेदनात्मक और संचार संबंधी विकास को शिखर तक पहुंचाने के लिए मुफ्त टूल्स और साधनों के साथ शक्तिशाली बनाता है।



friends@pathways.org

www.pathways.org



Pathways.org 501(c)(3) लाभरहित संगठन

स्वतंत्र रूप से कॉपी करें

बदलें नहीं, PATHWAYS.ORG का आभार अवश्य प्रकट करें
इस कार्य के किसी भी भाग का उल्लेख करने की अनुमति Pathways.org से अवश्य प्राप्त की जानी चाहिए सामग्री बर्ना किसी कीमत के दी जाती है, Pathways.org को किसी भी सामग्री के साथ प्रकृत लिखित अनुमति के बिना कोई फॉस या शुल्क नहीं जोड़ा जा सकता है।
@कॉपीराइट 2021

Pathways.org

टमी टाइम

बच्चे को मजबूत बनाने के लिए गतिविधियाँ



बाल विकास को शिखर तक पहुंचाने के लिए मुफ्त टूल्स

Pathways.org 501(c)(3) लाभरहित संगठन

अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स सलाह देता है

सोने के लिए पीठ के बल खेलने के लिए पेट के बल



Pathways
.org®

टमी टाइम फन टाइम बनाएं!

- बच्चे को शांत और चुप कराने के लिए गाने गाएं
- कंबल या अपने हाथों का उपयोग करके लुका-छिपी खेलें
- वज्रियल ट्रैकगि को प्रोत्साहित करने के लिए शोर करने वाले झुनझुने या अन्य खिलौनों का उपयोग करें
- दर्पण का उपयोग करें—बच्चे चेहरों से प्यार करते हैं
- बच्चे के सबसे खुशी के समय में टमी टाइम का अभ्यास करें

नरिंश न हों।

टमी टाइम के हर पल से फर्क पड़ता है!

जन्म से 3 महीने तक

बच्चे को टमी टाइम की आदत डालने पर ध्यान दें। कुछ मिनटों के साथ शुरू करें, दिन में कुछ बार जब तक यह बच्चे की दिनचर्या का हिस्सा नहीं बन जाता।

गोद शांत करती है

बच्चे को उठाते या थपथपाते समय उसका चेहरा नीचे की ओर करते हुए अपनी गोद में लट्टाएँ। बच्चे को शांत करने में मदद करने के लिए उसके नीचे हाथ रखें।



आँख के स्तर पर मुस्कराहट

बच्चे के स्तर पर जाकर आँखों के संपर्क को प्रोत्साहित करें। सहारे के लिए एक कंबल को लपेट कर बच्चे की छाती के नीचे रखा जा सकता है।



टमी से टमी तक

बच्चे को अपनी छाती या पेट पर रखें ताकि बच्चा आपके साथ आमने-सामने हो। सपाट या तकिए की टेक लगाकर लेट जाएं। सुरक्षा के लिए हमेशा मजबूती से पकड़ें।



पेट के बल उठाना

बच्चे के पैरों और पेट के बीच एक हाथ को सलाइड करें। बच्चे के सरि और गर्दन को सहारा देने के लिए दूसरे हाथ का उपयोग करें। आराम और सहारे के लिए बच्चे को अपने करीब लपेटाएँ।



3 महीने

रोजाना कुल एक घंटा टमी टाइम प्राप्त करने पर काम करें।

टमी मिनट

कम समय के चरणों में टमी टाइम का अभ्यास करें:

- सरि को मोड़ने और वज्रियल ट्रैकगि को प्रोत्साहित करने के लिए खिलौनों का उपयोग करें।
- डाइपर लगाने या स्नान के बाद अभ्यास करें ताकि यह नियमिति हो जाए।

बेबी गेम कैलेंडर
यह मुफ्त डाउनलोड या
प्रिंट करने के लिए है।
बच्चे की उम्र के आधार
पर 300+ खेल प्रदान
करता है।



6 महीने

बेबी की गर्दन और धड़ की ताकत नियमिति टमी टाइम के माध्यम से विकसित होती रहती है।

बेबी पुश अप्स

बच्चे के सीने और पेट के नीचे हाथ रखें। बच्चे को संक्षिप्त अवधि के लिए हाथों पर पुश अप करने के लिए ऊपर उठाने वाले कोमल संकेतों का उपयोग करें।



पहुँचो और पलटो वाला खेल

बच्चे को अपने पेट पर पलटने और हलिन डुलने का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करें:

- खिलौनों का उपयोग करें और बच्चे को खिलौने प्राप्त करने के लिए अपने पेट पर पहुँचने और घूमने के लिए प्रेरित करें।

