

आपके बच्चे के पहले साल के माइलस्टोन

आपका बच्चा अपने पहले साल में बहुत तेजी से बढ़ेगा और बदलेगा। हर बच्चा अलग होता है, और आपका बच्चा अपने विकास के माइलस्टोन को अपनी रफतार से पूरा करेगा। लेकिन कुछ आम उम्र के दौर होते हैं जब सबसे रोमांचक बदलाव होते हैं।

1 से 3 महीने

जब आपका बच्चा 1 महीने का होगा, तो उसके हाथ और पैर झटके के साथ हिलेंगे और उसकी गर्दन का नियंत्रण बहुत कम होगा। वे शायद अपने हाथों की मुट्ठी बनाकर रखेगा, और उनकी आंखें कभी-कभी एक-दूसरे की तरफ धूमेंगी। लेकिन कुछ नए कौशल भी दिखने लगते हैं। वह शायद

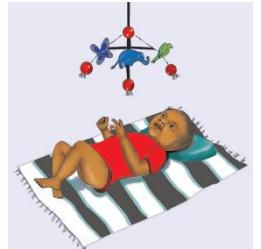
- अपने हाथों को अपने चेहरे के पास ला सकते हैं।
- माँ के चहरे को पहचानने की शुरुआत
- 8-12 इंच दूर की चीजों पर अपनी नजरें केंद्रित कर सकते हैं।
- अपनी पीठ के बल लेटे हुए सिर को एक तरफ से दूसरी तरफ घुमा सकते हैं।
- जानी पहचानी आवाजों की तरफ मुड़ सकते हैं।
- जब आप उनसे बात करते हैं या मुस्कुराते हैं तो वे भी मुस्कुराते हैं या परिचित को देख कर मुस्कुराना
- तेज आवाजों पर प्रतिक्रिया कर सकते हैं।
- आँख से आँख मिलाना
- उत्तेजित होने पर दोनों हाथ एवं पैर हिलाना
- हाथों की मुट्ठी को खुला एवं ढीला रखना

जब आपका बच्चा 3 महीने का हो जाएगा, तो आप कुछ और चीजें देखेंगे। वे शायद

- चीजों को पकड़ने और थामने की कोशिश कर सकते हैं।
- अपना हाथ अपने मुँह में डाल सकते हैं।
- अपनी पीठ के बल लेटे हुए खिंचाव और किक मार सकते हैं।
- जब उनके पैर किसी सतह पर रखे जाते हैं तो वे उसे पैरों से दबा सकते हैं।
- कभी-कभी अपने आप को शांत करने के लिए अपना हाथ या उंगली चूस सकते हैं।



- ज्यादातर स्वर ध्वनियों का उपयोग करते हुए कू या गर्गर की आवाजें निकाल सकते हैं
- अपने पेट के बल लेटे हुए अपना सिर जमीन से उठा सकते हैं या अपने धड़ को ऊपर उठा सकते हैं।



4 से 6 महीने

जैसे ही आपका बच्चा अपने पहले साल के आधे रास्ते पर पहुंचेगा, वह अब नवजात शिशु नहीं रहेगा। उनकी हरकतें ज्यादा उद्देश्यपूर्ण होंगी, और उनकी दृष्टि और भाषा कौशल बढ़ेंगे। वे शायद यह सब कर सकेंगे:

- सीधा पकड़ने पर सिर संभालना एवं सहारे के साथ बैठ पाना
- लोगों को देखकर मुस्कुराना
- आवाज़ की दिशा में सर घुमाना
- सुनी हुई आवाजों की नकल करना
- विभिन्न भावनाओं (भूख, दर्द) को व्यक्त करने के लिए अलग-अलग प्रकार से रोना
- आंखों से किसी वस्तु का पीछा करना
- दूसरों के चेहरे के भावों की नकल करना
- किसी वस्तु तक पहुंचने और हाथ पकड़ने का प्रयास करना
- पेट के बल से पीठ की ओर पलटना और सिर का नियंत्रण बनाए रखना
- आ आ इ इ ऊ ऊ जैसी आवाज़े निकालना
- पेट के बल लेटे होने पर अपनी कोहनी या अग्रभाग पर उठना



अपने पहले साल के आधे रास्ते पर, वे यह सब कर सकेंगे:

- जब कोई अपरिचित व्यक्ति हो तो पहचानना और उनके पास न जाना
- दर्पण में खुद को देखकर रुचि लेना और मुस्कुराना
- अन्य लोगों के साथ खेलना, खासकर अपनी माँ और पिताजी के साथ
- जब वे बड़बड़ते हैं तो एक से अधिक ध्वनियों को जोड़ना शुरू करना
- अपने नाम पर प्रतिक्रिया देना
- वस्तुओं को अपने मुँह में लाना
- खिलौनों तक पहुंचना और उन्हें पकड़ना
- एक हाथ से दूसरे हाथ में खिलौना पास करना
- हँसना



- जब वे खाना नहीं चाहते तो अपने हौंठ बंद करना

6 महीने तक, कुछ बच्चे यह भी कर सकते हैं:

- दोनों दिशाओं में पलटना
- बिना सहारे बैठना शुरू करना
- खड़े होने पर अपने पैरों पर वजन सहन करना
- हाथों और घुटनों पर आगे-पीछे झूलना



7 से 9 महीने

जैसे-जैसे आपका बच्चा बड़ा होता है, वह स्थिर होता जाता है। 7 से 9 महीने के बीच, कुछ बच्चे खुद से बैठना और अपने हाथों का उपयोग करके चीजें उठाना और हिलाना सीख जाते हैं। कुछ बच्चे 9 महीने में चलना भी शुरू कर देते हैं। 7 महीने तक, बच्चों की पूरी रंग पहचानने की क्षमता विकसित हो जाती है।

आमतौर पर, 9 महीने के अंत में, आपका बच्चा यह सब कर सकता है:

- जब कोई अपरिचित व्यक्ति हो, तो आपसे चिपकना
- कुछ खिलौनों को दूसरों की तुलना में अधिक पसंद करना
- "नहीं" शब्द को समझना
- अपने नाम को पहचानना
- लुका-छिपी जैसे खेल खेलना
- दूर रखे खिलौने तक पहुंचना
- चीजों को अपने मुँह में डालना
- कई चेहरे के भाव दिखाकर भावनाएं व्यक्त करना
- "मामामामा" या "बाबाबाबा" जैसी कई अलग-अलग आवाजें निकालना
- खुद से बैठना
- खड़े होने के लिए खींजना
- किसी चीज को पकड़कर खड़ा होना
- रेगना
- गोद में उठाने के लिए अपने हाथ उठाना
- गिरी हुई वस्तुओं जैसे खिलौना या चम्मच की तलाश करना
- चीजों को एक साथ बजाना



10-12 महीने

जैसे-जैसे आपका बच्चा 1 साल के करीब पहुंचता है, वह पहले से कहीं अधिक दुनिया का पता लगाने में सक्षम होता है। उन्होंने आपसे और दूसरों से बात करने के नए तरीके सीख लिए हैं और हर दिन अधिक गतिशील हो रहे हैं। वे शायद यह सब कर सकते हैं:

- आपको खेलने के लिए खिलौना या पढ़ने के लिए किताब लाना
- जब आप जा रहे हों तो पहचानना और इस पर परेशान होना
- शोर या हरकत से आपका ध्यान आकर्षित करना
- खुद को कपड़े पहनाने में "मदद" करना, जैसे हाथ और पैर कपड़ों में डालना
- इशारों का उपयोग करके बातें कहना ("नहीं" और "टाटा")
- कुछ सरल शब्द जैसे "मामा" या "उह-ओह" कहना
- आपके कहे हुए शब्दों की नकल करना
- आपकी पीठ के पीछे रखी वस्तु को ढूँढ़ना
- अपने हाथों से ताली बजाना और हाथ हिलाकर टाटा या बाय-बाय का इशारा करना
- सरल निर्देशों का पालन करना
- कप से पीना
- अपने अंगूठे और तर्जनी का उपयोग करके छोटे-छोटे वस्तुओं को उठाना, जैसे:- चावल का दाना, मोती, जिनमें वे भोजन भी शामिल होते हैं जो वे अपने मुँह में डालते हैं
- घुटनों के बल चलना



इस उम्र में बैठने, रेंगने और खड़े होने के कौशल में व्यापक विविधता होती है। यह सामान्य है कि 1 साल का बच्चा न चले, लेकिन कुछ बच्चे चलने लगते हैं। औसतन, अधिकांश 1 साल के बच्चे यह कर सकते हैं:

- बिना सहारे के बैठने की स्थिति में आना
- खड़े होने के लिए रोना/चिढ़ना
- "क्रूज़" (फर्नीचर या अन्य सहारे को पकड़कर चलना)
- किसी भी सहारे के बिना खड़े होना
- कुछ कदम सहारे से चलना

जब माइलस्टोन की बात आती है, तो याद रखें: आपका बच्चा जिम्मेदार है। वे जब तैयार होंगे, तब लक्ष्य को पार करेंगे। अगर आपको अपने बच्चे के विकास के बारे में चिंताएं हैं, तो अपने बाल रोग विशेषज्ञ से जांच कराएं। जैसे-जैसे प्रत्येक महीना बीतता है, आप कुछ बदलाव देख सकते हैं:

उम	बड़े मोटर स्किल्स (कौशल)	सूक्ष्म मोटर स्किल्स (कौशल)	भाषा / संज्ञानात्मक	सामाजिक
1 महीना	पेट के बल लेटे होने पर सिर को एक तरफ से दूसरी तरफ हिलाना	मजबूत पकड़	हाथों और उँगलियों को देखना	आँखों से गति का पीछा करना
2 महीने	पेट के बल लेटे होने पर सिर और गर्दन को थोड़ी देर के लिए उठाना	हाथों को खोलना और बंद करना	उँगलियों के साथ खेलना शुरू करना	प्रतिक्रिया स्वरूप मुस्कुराना
3 महीने	वस्तुओं की ओर पहुंचना और उन्हें पकड़ना	हाथों में वस्तुएं पकड़ना	कूं की आवाज निकालना	जब आप जीभ बाहर निकालते हैं तो उसकी नकल करना
4 महीने	पेट के बल लेटे होने पर हाथों पर उठाना	वस्तुओं को पकड़ना -- और उन्हें पाना!	जोर से हंसना	खेल का आनंद लेना और खेल रुकने पर रोना
5 महीने	एक दिशा में या दूसरी दिशा में पलटना शुरू करना	एक हाथ से दूसरे हाथ में वस्तुओं को स्थानांतरित करना सीखना	"रास्पबेरी" (थूक के बुलबुले) बनाना	मम्मी या पापा की ओर पहुंचना और वे दिखते नहीं हैं तो रोना
6 महीने	दोनों दिशाओं में पलटना और सहारे के साथ बैठना	छोटे वस्तुओं को "रैक" करने के लिए हाथों का उपयोग करना	बड़बड़ाना	परिचित चेहरों को पहचानना -- देखभाल करने वाले और दोस्त तथा परिवार
7 महीने	चारों तरफ घूमना -- रेंगना, स्कूटर चलाना या "आर्मी क्रॉल"(रेंगना) करना	अंगूठे और उँगलियों का उपयोग करना सीखना	अधिक जटिल तरीके से बड़बड़ाना	दूसरों की भावनाओं की अभिव्यक्ति का जवाब देना
8 महीने	बिना सहारे के अच्छी तरह बैठना	ताली बजाना शुरू करना	परिचित शब्दों का जवाब देना, जब आप उसका नाम कहते हैं तो देखना	इंटरएक्टिव खेल खेलना जैसे लुकां-छिपी
9 महीने	सीढ़ियों पर चढ़ने/रेंगने की कोशिश करना	पिंसर ग्रास्प(चिमटी, पहली ऊँगली और अंगूठे का उपयोग करना	वस्तु स्थायित्व सीखना -- कि कुछ मौजूद है भले ही वे उसे न देख सकें	अपरिचित लोगों से डरना चरम पर होना
10 महीने	खड़े होने के लिए खींचना, चिढ़ना	खिलौनों को ढेर लगाना और छांटना	टाटा कहना या "उठाओ" के लिए हाथ उठाना	कारण और प्रभाव को समझना ("मैं रोता हूँ, मम्मी आती हूँ")

उम्र	बड़े मोटर स्किल्स (कौशल)	सूक्ष्म मोटर स्किल्स (कौशल)	भाषा / संज्ञानात्मक	सामाजिक
11 महीने	फर्नीचर का उपयोग करके इधर से उधर घूमना	जब आप पढ़ रहे हो उस समय पन्ने पलटना	किसी भी माता-पिता के लिए "मामा" या "डाडा" कहना	खाने के समय खेलों (चम्मच गिराना, खाना धकेलना) का उपयोग करके आपकी प्रतिक्रिया का परीक्षण करना; खाने की पसंद व्यक्त करना
12 महीने	बिना सहारे के खड़ा होना और पहला कदम उठाना	कपड़े पहनने में मदद करना (हाथों को आस्टीन में डालना)	औसतन 2-3 शब्द कहना (इसके अलावा "मामा" और "डाडा")	नकल करने वाले खेल खेलना जैसे फोन का उपयोग करना