

# কী খবর? আপনার শিশুর বিকাশ



## 9-মাসের ভিজিট

শিশুরা তাদের ক্রিয়া এবং শব্দের মাধ্যমে যোগাযোগ করে আপনাকে জানায় তারা কী চায়।

9-12 মাস: **কী হচ্ছে?**

### আপনার শিশু কী করতে পারে

আমি যা বলতে পারি, তার চেয়ে বেশি শব্দ বুঝতে পারি।



- তুমি আমাকে কী বলছ আমি সেটা বুঝতে শুরু করেছি। আমি এমনকি "যাও বল নিয়ে এসো"-এর মতো সহজ নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে পারি।
- আমি আমার শব্দ এবং শরীরের নড়াচড়া দিয়ে আমি যা চাই তা তোমাকে বলি। আমি এক বা দুটি শব্দ বলতে পারি, যেমন "দাদা।"

আমি জানি যে এমন জিনিস আছে, যদিও আমি দেখতে পাচ্ছি না-- বিশেষ করে তুমি!

- তুমি চলে গেলে আমি কাঁদতে পারি কারণ আমি জানি তুমি এখনও কোথাও আছ, এবং আমি চাই তুমি ফিরে আসো!

### আপনি কী করতে পারেন

আপনার শিশুকে বলুন কী ঘটছে এবং আপনি এরপরে কী করবেন: "তোমার দুধ খাওয়ার পরে, ঘুমানোর সময় হবে।" এটি তাদেরকে ভাষা শিখতে সাহায্য করে। রুটিন তাদেরকে শেখায় কী আশা করতে হবে।



আপনার শিশুর আওয়াজ এবং কাজ শব্দের আকারে রাখুন। বলুন, "তুমি তোমার খাবার দূরে ঠেলে দিচ্ছ। আমার মনে হয় তুমি আমাকে বলছ যে তোমার হয়ে গেছে।"

আপনার শিশু যা দেখে বা নির্দেশ করে তার নাম দিন। বলুন, "ওটা হল চাঁদ। চাঁদ রাতে বের হয়।"

লুকোচুরি খেলা খেলুন। এটি আপনার শিশুকে শিখতে সাহায্য করে যে যা চলে যায় তা ফিরেও আসে।

আপনার শিশুকে বিদায় জানাতে ভুলবেন না। লুকিয়ে চলে যাবেন না। এটি বিশ্বাস তৈরি করে এবং বিচ্ছেদের সাথে কীভাবে মোকাবিলা করতে হয় তা শিখতে সাহায্য করে।

আপনি যখন HealthySteps হ্যান্ডআউটগুলি ব্যবহার করছেন, মনে রাখবেন যে আপনার সন্তানের দক্ষতাগুলি সেখানে যেভাবে উল্লেখ আছে, তার থেকে দ্রুত বা ধীরগতিতে বিকশিত হতে পারে এবং তাও সে ঠিকঠাকই বেড়ে উঠছে। প্রতিটি শিশু তাদের নিজস্ব গতিতে বেড়ে ওঠে। আপনার HealthySteps বিশেষজ্ঞ যেকোনো প্রশ্নের উত্তর দিতে তৈরি থাকবেন। আপনার পরিবারের সাংস্কৃতিক বিশ্বাস এবং মূল্যবোধগুলিও আপনার সন্তানের বিকাশকে রূপ দেওয়ার গুরুত্বপূর্ণ উপাদান।

## কী হচ্ছে?

### আপনার শিশু কী করতে পারে

আমি ঘষটে এগোতে পারি এবং হামাগুড়ি দিতে পারি।

- আমি হামাগুড়ি দেওয়ার আমার নিজস্ব উপায় খুঁজে পেয়েছি—আমার হাত বা হাঁটুর ওপর, আমার পেটের ওপর, বা পিছনের দিকে এবং পাশে সরে গিয়ে "কাঁকড়া হামাগুড়ি দেওয়া" বা এমনকি বসে বসে এগোনো!
- আসবাবপত্র বা তোমার হাত ধরে আমি হাঁটি। এমনকি আমি নিজে থেকে হাঁটা শুরু করতে পারি।

আমি বারবার একই কাজ করতে ভালোবাসি।

- এইভাবে আমি প্র্যাকটিস করি এবং বিষয়গুলো কীভাবে হয় তা বুঝি।
- পুনরাবৃত্তি আমার স্মৃতিশক্তি তৈরি করতেও সাহায্য করে।

### আপনি কী করতে পারেন

আপনার শিশুকে প্রচুর সময় দিন এবং নতুন দক্ষতা যেমন হামাগুড়ি দেওয়া এবং হাঁটা অনুশীলন করার জন্য একটি নিরাপদ জায়গা দিন। খালি পায়ে হাঁটা সবচেয়ে ভালো। আপনার শিশু মেঝে আঁকড়ে ধরতে তাদের পায়ের আঙ্গুল ব্যবহার করে।

**আপনার বাড়ির একটি শিশু-সুরক্ষিত জায়গায় "খেলনার সারি" তৈরি করুন।** আপনার শিশু হামাগুড়ি দিতে পারে এবং নাড়াচাড়া করতে পারে এমন বেশ কয়েকটি বস্তু (একটি কাঠের চামচ, একটি প্লাস্টিকের বাটি, একটি উজ্জ্বল রঙের ডিশক্লথ) সারিবদ্ধ করে রাখুন।

**আপনার সন্তানকে তাদের খেলার পরবর্তী পদক্ষেপ নিতে সাহায্য করুন।** যদি তারা দুটি ব্লককে একসাথে ঠুকে দেয়, তাহলে দেখুন তারা সেগুলোকে স্ট্যাক করার চেষ্টা করতে চায় কিনা।

**আপনার সন্তানকে টস করার জন্য একটি বল বা বাঁকানোর জন্য একটি বুমবুম দিন।** এই ক্রিয়াকলাপগুলি বাচ্চাদেরকে নানা বিষয় কীভাবে কাজ করে তা শিখতে সহায়তা করে। তারা তাদের হাতে পেশী তৈরি করে যা তাদের লিখতে শিখতে সাহায্য করবে।

### জানার এবং চেষ্টা করার আরও বিষয়

- আপনার শিশুকে দেখান কীভাবে কারণ ও ফলাফল কাজ করে, যেমন তাকে ডোরবেল টিপতে দেওয়া বা আলোর সুইচ চালু করতে দেওয়া।
- আপনার শিশুর নেতৃত্ব অনুসরণ করুন। আপনার সন্তান কিসে আগ্রহী তা লক্ষ্য করুন এবং তাদের (নিরাপদভাবে) তাদের নিজস্ব উপায়ে কোনো বস্তুকে নাড়াচাড়া করতে দিন।
- আপনার শিশুকে শেখার জন্য তার সমস্ত ইন্দ্রিয় ব্যবহার করতে উত্সাহিত করুন। তাদেরকে একটি আইস কিউব স্পর্শ করতে দিন। সেটা কখন গলে যাচ্ছে লক্ষ্য করুন। আপনার হাতে পাতা নিয়ে কুঁচকে দিন এবং দেখুন কী হয়।
- আবারও চাইল্ডপ্রুফ! বাচ্চাদের মনে একটা লক্ষ্য আছে, যেমন টেলিভিশনের রিমোট স্পর্শ করা, আপনার ঘরকে শিশু-সুরক্ষিত করে তুলুন যাতে আপনি খেলায় বেশি সময় কাটান এবং কম "না" বলেন।

এই পরিদর্শনে পেডিয়াট্রিক টিম আপনার শিশুর উচ্চতা, ওজন এবং মাথা পরিমাপ করবে। তারা আপনার শিশুর হৃদযন্ত্রের শব্দ শুনবে এবং তাদের চোখ, কান, নাক এবং মুখ দেখবে। আপনার শিশু সমস্ত প্রয়োজনীয় টিকা পাবে। আমরা আপনার শিশুর বিকাশ এবং ঘুম এবং খাওয়ার মতো রুটিন বিষয়গুলি সম্পর্কে কথা বলব। আমরা নিরাপত্তা টিপস পর্যালোচনাও করব। এবং, অবশ্যই, আমরা আপনার যেকোনো প্রশ্ন বা ভাবনা নিয়ে আলোচনা করার জন্য সময় বের করব!