

18-ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ-ਬਾਲ ਦੀ ਵਿਸਤਰਿਤ ਫੇਰੀ



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ 18 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ-ਬਾਲ ਦੀ ਵਿਸਤਰਿਤ ਫੇਰੀ

ਅਠਾਰਾਂ ਮਹੀਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੀਲ-ਪੱਥਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। 18-ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ-ਬਾਲ ਦੀ ਵਿਸਤਰਿਤ ਫੇਰੀ (Enhanced 18-Month Well-Baby Visit) ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਕਿਸੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤੈਅ-ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਖਰੀ ਬਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 18-ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ-ਬਾਲ ਦੀ ਵਿਸਤਰਿਤ ਫੇਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਫੇਰੀ ਮੌਕੇ ਮੈਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੜਤਾਲ-ਸੂਚੀ ਪੂਰੀ ਕਰੋਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Looksee Checklist®, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਨੈਪਸ਼ਾਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿੰਦੂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰਵਾਇਤੀ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ Looksee Checklist® ਨੂੰ ਏਥੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

lookseechecklist.com

ਲਾਭਦਾਇਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

- **Looksee Checklist®**
lookseechecklist.com
- **Rourke Baby Record®**
rourkebabyrecord.ca
- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜਤਾਲ
eyci.ca
- ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਸਿੱਖੋ
playandlearn.healthhq.ca
- **Ministry of Children, Community and Social Services**
ontario.ca/child

(ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਜਾਰੀ)

18-ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੀਲ-ਪੱਥਰ

ਇਹ ਮੀਲ-ਪੱਥਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਉਹ ਵਧਦੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

1. ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, “ਮੈਨੂੰ ਛੋਟਾ ਬਾਲ ਦਿਖਾਓ”)।
2. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਧੱਕਣਾ, ਦੇਣਾ, ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ)।
3. ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਅੰਜਨ ਧੁਨੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ b, n, d, h, g, w)।
4. ਵੀਹ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਬਦ ਕਹਿਣਾ (ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ)।
5. ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਉਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ।
6. ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਪਕੜ ਕੇ ਕੁਝ ਪੌੜੀਆਂ ਤੱਕ ਜਾਂ ਕੁਝ ਕਦਮਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣਾ।
7. ਲੋਕਾਂ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਨੇਹ ਦਿਖਾਉਣਾ।
8. ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਦੇਖਣਾ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
9. “ਉੱਤੇ” ਅਤੇ “ਹੇਠਾਂ” ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, “ਕੱਪ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ”)।
10. ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ’ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, “ਤੁਹਾਡਾ ਨੱਕ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?”)।
11. ਪੀਣ ਲਈ ਕੱਪ ਪਕੜਨਾ।
12. ਬਾਂਹਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਅੱਗੇ ਕਰਕੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
13. ਇਕੱਲਿਆਂ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ।
14. ਕੋਈ ਖਿਡੌਣਾ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਡਿੱਗੇ ਵਾਪਸ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ।
15. ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਤੁਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਧੱਕਣਾ ਅਤੇ ਖਿੱਚਣਾ।
16. ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਗੀਟਿਆਂ ਦੀ ਧਾਕ ਲਗਾਉਣਾ।
17. ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨਾ।

ਸਰੋਤ: Looksee Checklist®

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ:

ontario.ca/child