2-3 മാസം വരെ

വളർച്ചയിലെ നാഴികക്കല്ലുകൾ

കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ഈ പ്രായത്തിലെ സാധാരണയായുള്ള പെരുമാറ്റ രീതി

(തിരിച്ചറിയുന്നവയ്ക്കു നേരെ മാതാപിതാക്കൾ ✓ രേഖപ്പെടുത്തുക)

- ☐ അമ്മയുടെ മുഖം തിരിച്ചറിയുന്നു.
- ☐ മറ്റുള്ളവരെ കാണുമ്പോൾ ചിരിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു.
- ☐ കണ്ണുകളിലേക്ക് നോക്കുന്നു.

- ☐ കമിഴ്ന്ന് കിടക്കുമ്പോൾ ചിലനേരം തല ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്നു

- ☐ ഉത്തേജിപ്പിക്കുമ്പോൾ കൈകളും കാലുകളും ചലിപ്പിക്കുന്നു.
- ☐ കൈകൾ തുറന്ന് മടക്കാതെ വയ്ക്കുന്നു.

ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ/ ആശ/ അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകർ കുഞ്ഞിനെ പരിശോധിച്ച് പ്രായത്തിനനുസരിച്ചുള്ള പ്രവർത്തികൾക്കുനേരെ ☑ ☒ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു

കുഞ്ഞിനെ വളർത്തുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- കുഞ്ഞിനെ മൃദുവായി തടവുക. കുഞ്ഞിന്റെ കൈകാലുകൾ നിവർത്തുകയും അവയ്ക്ക് വ്യായാമം നൽകുകയും ചെയ്യുക.
- എല്ലാ ദിവസവും കുറച്ചു സമയം കുഞ്ഞ് കമിഴ്ന്നു കിടക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

- ദിവസവും കുഞ്ഞിനെ ലാളിക്കുകയും കുഞ്ഞിനോടൊപ്പം കളിക്കുകയും ചെയ്യുക. കരയുമ്പോഴൊക്കെ കുഞ്ഞിനെ എടുക്കുന്നതും ലാളിക്കുന്നതും കുഞ്ഞിനു ദോഷകരമാണെന്നു കരുതരുത്.
- ദിവസവും മാതൃഭാഷയിൽ കുഞ്ഞിനോടു സംസാരിക്കുക.

- ഒരടി (30 cm) മുകളിൽ നിറമുള്ളതും ചലിക്കുന്നതുമായ വസ്തുക്കൾ തൂക്കിയിടുക. ചലിക്കുന്ന വസ്തുവിനെ കുഞ്ഞ് കണ്ണുകൾ കൊണ്ട് പിന്തുടരുകയും അതിലേക്ക് കാഴ്ചയെ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും ചെയ്യും.
- രണ്ട് മാസത്തിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾ ഡിജിറ്റൽ മീഡിയയുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ അവസരം ഉണ്ടാക്കരുത്.

ശലഭത്തിന് പൂന്തേൻ ജീവാമൃത് പോൽ പൊന്നുണ്ണിക്ക് അമ്മ തൻ മുലപ്പാൽ ജീവാമൃത്.

3-ാം മാസം

"അപകട" സൂചനകൾ

താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ കാണുന്നുവെങ്കിൽ ഉടൻ ഡോക്ടറെയോ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെയോ അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകരെയോ അറിയിക്കുക

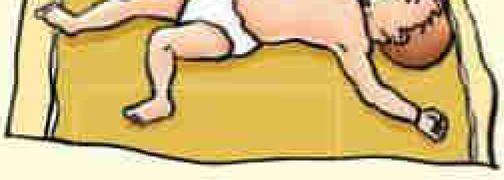
മറ്റുള്ളവരെ കാണുമ്പോൾ ചിരിക്കുന്നില്ല.

ആഹാരം നൽകുകയോ, ലാളിക്കുകയോ, സംസാരിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ കുട്ടി അമ്മയുടെയോ/ പരിചരിക്കുന്നവരുടെയോ കണ്ണിലേക്ക് നോക്കുന്നില്ല.

രണ്ട് മാസത്തിനു ശേഷവും കുഞ്ഞിന് കോങ്കണ്ണ് ഉണ്ടായിരിക്കുക.

ഉച്ചത്തിൽ പെട്ടന്നുള്ള ശബ്ദത്തോട് പ്രതികരിക്കാതിരിക്കുക, അതായത് ഞെട്ടുകയോ, ഉണരുകയോ, കരയുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക.

തല പുറകോട്ട് വലിഞ്ഞ് കൈ കാലുകൾ മുറുകെ പിടിക്കുക.



കൈപത്തിക്കുള്ളിലേക്ക് തള്ളവിരൽ സ്ഥിരമായി മടക്കിവെക്കുക ഒപ്പം കൈകൾ തുറന്നു വെക്കുകയോ മടക്കി പിടിക്കുകയോ ചെയ്യുക.

പൊന്നോമനതൻ പുഞ്ചിരിയും പ്രസരിപ്പും എന്നും നിലനിറുത്തുവാൻ യഥാസമയങ്ങളിൽ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പുകൾ കൃത്യമായും നൽകുക.

4-6
മാസം വരെ

വളർച്ചയിലെ നാഴികക്കല്ലുകൾ

കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ഈ പ്രായത്തിലെ സാധാരണയായുള്ള പെരുമാറ്റ രീതി

(തിരിച്ചറിയുന്നവയ്ക്കു നേരെ മാതാപിതാക്കൾ ✓ രേഖപ്പെടുത്തുക)

- [ ] മുന്നിലുള്ള വസ്തുവിലേക്ക് കൈ നീട്ടുകയും പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- [ ] ഉച്ചത്തിൽ കരയുകയോ ചിരിക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- [ ] നേരെ എടുത്ത് നിർത്തുമ്പോൾ കുഞ്ഞ് തല നിവർത്തിപിടിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായത്തോടെ കുഞ്ഞിന് ഇരിക്കാൻ കഴിയുന്നു.
- [ ] ശബ്ദം പുറപ്പെടുന്ന ദിശയിലേക്ക് തല തിരിക്കുന്നു.

- [ ] കരയുന്നതു കൂടാതെ ആ... ഈ... ഊ... എന്നീ ശബ്ദങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു.
- [ ] കണ്ണാടിയിൽ സ്വന്തം ഛായ കാണാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു.

ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ/ ആശ/ അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകർ കുഞ്ഞിനെ പരിശോധിച്ച് പ്രായത്തിനനുസരിച്ചുള്ള പ്രവർത്തികൾക്കുനേരെ ☑ ☒ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

കുഞ്ഞിനെ വളർത്തുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ

കുട്ടികളുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുക. കുട്ടിയുടെ ശബ്ദത്തെ അനുകരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ശബ്ദത്തെ കുഞ്ഞ് അനുകരിക്കുമ്പോൾ കുഞ്ഞിനെ പുകഴ്ത്തുക.

കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് എത്തി പിടിക്കാനും പരിശോധിച്ചു നോക്കാനും കഴിയും വിധം അവർക്ക് താല്പര്യമുണ്ടാക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ നിലത്ത് വെക്കുക.

- കുഞ്ഞുങ്ങളെ പുറത്തേക്ക് കൊണ്ട് പോകുക. പുറം ലോകത്തെ അവർക്ക് പരിചയപ്പെടുത്തുക.
- വിരലുകൾ കുടിക്കുന്നത് കുട്ടികൾക്ക് സുഖകരമായ പ്രവർത്തിയാണ്. ഇത് ദോഷമാണെന്ന് കരുതരുത്. തീരെ ചെറിയപ്രായത്തിൽ കുട്ടി വിരൽകുടിക്കുന്നത് തടയരുത്.

മുലയൂട്ടൽ അമ്മയുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും ആത്മബന്ധം ഊട്ടി ഉറപ്പിക്കുന്നു.

6-ാം മാസം

"അപകട" സൂചനകൾ

താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ കാണുന്നുവെങ്കിൽ ഉടൻ ഡോക്ടറെയോ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെയോ അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകരെയോ അറിയിക്കുക

തല നിവർത്തി പിടിക്കാൻ കഴിയാതിരിക്കൽ

സഹായിച്ചാൽ പോലും ഇരിക്കാൻ കഴിയാതിരിക്കുക.

തൊട്ടടുത്തുള്ള സാധനങ്ങൾ പോലും കൈകൊണ്ട് പിടിക്കാതിരിക്കുക.

ആ... ഈ... ഊ... തുടങ്ങിയ വ്യത്യസ്ത ശബ്ദങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കാതിരിക്കുക.

ചലിക്കുന്ന വസ്തുവിനെ കണ്ണുകൾ കൊണ്ട് പിന്തുടരാനോ തല തിരിച്ചു നോക്കാനോ കഴിയാതിരിക്കൽ

കമിഴ്ത്തികിടത്തിയാൽ തല പൊക്കാതിരിക്കുക.

കുഞ്ഞിന് 6 മാസം വരെ മുലപ്പാൽ നൽകണം

7-9 മാസങ്ങളിൽ

വളർച്ചയിലെ നാഴികക്കല്ലുകൾ

കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ഈ പ്രായത്തിലെ സാധാരണയായുള്ള പെരുമാറ്റ രീതി

(തിരിച്ചറിയുന്നവയ്ക്കു നേരെ മാതാപിതാക്കൾ ✓ രേഖപ്പെടുത്തുക)

- [ ] കളിപ്പാട്ടം എല്ലാ വിരലുകളും കൊണ്ട് പിടിക്കുന്നു.
- [ ] പരിചിതമായ മുഖങ്ങളെയും കളിപ്പാട്ടങ്ങളെയും കാണാൻ പറ്റുന്ന വിധം തല തിരിക്കുന്നു.

- [ ] മുന്നിൽ മറച്ചുവച്ചിരിക്കുന്ന കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കാനായി ശ്രമിക്കുന്നു
- [ ] പേരു വിളിക്കുമ്പോൾ പ്രതികരിക്കുന്നു.
- [ ] ഇരുവശങ്ങളിലേക്കും ഉരുളുന്നു.

ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ/ ആശ/ അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകർ കുഞ്ഞിനെ പരിശോധിച്ച് പ്രായത്തിനനുസരിച്ചുള്ള പ്രവർത്തികൾക്കുനേരെ ☑ ☒ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു

കുഞ്ഞിനെ വളർത്തുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ

പാത്രങ്ങൾ, വസ്തുക്കൾ എന്നിവ കുഞ്ഞുങ്ങൾ വീണ്ടും വീണ്ടും താഴെ ഇടുകയോ, തട്ടി ശബ്ദം ഉണ്ടാക്കുകയോ, വലിച്ച് എറിയുകയോ ചെയ്യും. കുഞ്ഞുങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന ശബ്ദങ്ങളോട് സൗമ്യമായും ക്ഷമയോടും പ്രതികരിക്കുക.

വൃത്തിയുള്ളതും സുരക്ഷിതവുമായ വീട്ടുപകരണങ്ങൾ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് കളിക്കാനും പരിശോധിക്കാനും കൊടുക്കുക.

കുട്ടികളോടൊപ്പം കളികളിൽ ഏർപ്പെടുക. കുഞ്ഞിനു പ്രിയപ്പെട്ട കളിപ്പാട്ടം വസ്ത്രത്തിനുള്ളിലോ, പെട്ടിയിലോ ഒളിപ്പിച്ചുവെക്കു. കുഞ്ഞ് അതു കണ്ടെത്തട്ടെ.

6 മാസത്തിനുശേഷം മറ്റു ലഘുഭക്ഷണം (കൂവരക്, ഏത്തയ്ക്കാ കുറുക്ക്, വേവിച്ച് ഉടച്ച ഏത്തയ്ക്കാപ്പഴം, നന്നായി വേവിച്ച പച്ചക്കറികൾ, ചോറ്, ഓട്സ് തുടങ്ങിയവ) നൽകണം.

9-ാം മാസം

"അപകട" സൂചനകൾ

താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ കാണുന്നുവെങ്കിൽ ഉടൻ ഡോക്ടറെയോ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെയോ അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകരെയോ അറിയിക്കുക

ശരീരം തിരിക്കാൻ കഴിയാതിരിക്കുക.

ഇരിക്കാൻ സഹായം വേണ്ടി വരിക

ശബ്ദം വരുന്ന ദിശയിലേക്ക് നോക്കാതിരിക്കുക.

പാ,........പാ........പാ, മാ........മാ ....മാ, ബാ........ബാ........ബാ........ തുടങ്ങിയ ശബ്ദങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കാതിരിക്കുക

ഒരു വസ്തുവിലേക്ക് നോക്കുമ്പോൾ എപ്പോഴും ഒരു വശത്തേക്ക് മാത്രം തല തിരിക്കുക

കുഞ്ഞിന് ആഹാരം നൽകുന്ന സ്പൂണും പാത്രങ്ങളും തിളപ്പിച്ച വെള്ളത്തിൽ മുക്കിവച്ചതിനുശേഷം ഉപയോഗിക്കുക.

10-12
മാസങ്ങളിൽ

വളർച്ചയിലെ നാഴികക്കല്ലുകൾ

കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ഈ പ്രായത്തിലെ സാധാരണയായുള്ള പെരുമാറ്റ രീതി

(തിരിച്ചറിയുന്നവയ്ക്കു നേരെ മാതാപിതാക്കൾ ✓ രേഖപ്പെടുത്തുക)

☐ സഹായം ഇല്ലാതെ സ്വയം ഇരിക്കുകയും വീഴാതെ കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ എടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

☐ എടുക്കാനായി കുഞ്ഞ് മറ്റുള്ളവർക്കു നേരെ കൈകൾ ഉയർത്തുന്നു.

☐ മറ്റു വസ്തുക്കളിലേക്ക് ഒന്നും ശ്രദ്ധ വ്യതിചലിക്കാതെ താല്പര്യമുള്ള കളിപ്പാട്ടങ്ങളിലേക്ക് കുട്ടി ഇഴഞ്ഞ് എത്തുന്നു.

☐ മാതൃഭാഷയിലെ ഒന്നോ രണ്ടോ പൊരുളുള്ള വാക്കുകൾ കുട്ടി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

☐ വേണ്ട / ഇവിടെ വരൂ തുടങ്ങിയ ലഘുവായ നിർദ്ദേശങ്ങളോട് പ്രതികരിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ/ ആശ/ അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകർ കുഞ്ഞിനെ പരിശോധിച്ച് പ്രായത്തിനനുസരിച്ചുള്ള പ്രവർത്തികൾക്കുനേരെ ☑ ☒ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

കുഞ്ഞിനെ വളർത്തുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ

കളിക്കുന്നതിനിടയിൽ യാദൃശ്ചികമായി കുട്ടി മറ്റുള്ളവരെ ഉപദ്രവിച്ചേക്കുന്നുവരാം. ഒരിക്കലും കുഞ്ഞിനോട് ദേഷ്യപ്പെടുകയോ, ഉച്ചത്തിൽ സംസാരിക്കുകയോ പാടില്ല. എങ്ങനെയാണ് പതുക്കെ സ്പർശിക്കേണ്ടതെന്ന് കുട്ടിക്ക് കാണിച്ചു കൊടുക്കുക.

എടുക്കാൻ കഴിയുന്നതിനു തൊട്ട് മുകളിൽ വെച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു കളിപ്പാട്ടം നിന്നുകൊണ്ടോ നടന്നുകൊണ്ടോ എത്തിപിടിക്കാൻ കുഞ്ഞിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. അതിനായി സഹായിക്കുക.

കുട്ടിക്ക് കഥകൾ പറഞ്ഞ് കൊടുക്കുക. ചിത്രപുസ്തകങ്ങൾ ഉച്ചത്തിൽ വായിച്ചു കൊടുക്കുക. അവരുടെ ചുറ്റുമുള്ള വസ്തുക്കളുടെ പേരുകൾ പറഞ്ഞ് കാണിച്ചു കൊടുക്കുക.

ജന്മമേകിയ പൊന്നോമന തൻ സുരക്ഷ താൻ താൻ കടമകളാണെന്ന് ജന്മമേകിയവർ അറിഞ്ഞിരിക്കണം.

12-ാം മാസം

“അപകട” സൂചനകൾ

താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ കാണുന്നുവെങ്കിൽ ഉടൻ ഡോക്ടറെയോ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെയോ അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകരെയോ അറിയിക്കുക

തള്ളവിരലും മറ്റ് വിരലുകളും ഉപയോഗിച്ച് ചെറിയ സാധനങ്ങൾ പെറുക്കിയെടുക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല.

എടുക്കാനായി കൈകൾ നീട്ടുമ്പോൾ കുഞ്ഞ് കൈകൾ ഉയർത്തുന്നില്ല.

പേരു വിളിക്കുമ്പോൾ കുഞ്ഞ് പ്രതികരിക്കുന്നില്ല.

ഭാഗികമായി മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന കളിപ്പാട്ടം (നിങ്ങൾ ഒളിപ്പിച്ചു വെക്കുന്നത് കുട്ടി കാണുന്നുവെങ്കിലും) കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നില്ല.

കുട്ടികൾ കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നില്ല.

**വിലപിടിപ്പുള്ള സമ്മാനങ്ങളെക്കാൾ മഹത്തരമാണ്
യഥാസമയത്തുള്ള പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പുകൾ**