

# معمولاً والدین اولین کسانی هستند که متوجه می شوند چه موقع کودکشان به کمک احتیاج دارد.

## فهرستی برای رشد فرزندتان از تولد تا سه سالگی

سه سال اول زندگی کودکان بسیار اهمیت دارند. نوزادان و کودکان نوپا در حال فراگیری راه رفتن، حرف زدن، شناسایی اشخاص و بسیاری چیزهای دیگر می باشند. اغلب والدین اولین کسانی هستند که متوجه می شوند فرزندشان مانند نوزادان دیگر یاد نمی گیرد و یا رشد نمی کند. این بروشور چیزهایی را که می توانید از فرزندتان در سنین از تولد تا سه سالگی انتظار داشته باشید خلاصه می کند.

لطفاً مطمئن شوید که فرزندتان معاینه های well-baby را هر سه ماه برای یک سال و نیم اول، و هر شش ماه بعد از آن تا موقعیکه سه سالش بشود از طرف پزشکش دریافت می کند.

بعضی نوزادان و کودکان نوپا ممکن است در فراگیری بعضی مهارت‌ها اشکال داشته باشند. اگر در مورد کودکان نگرانید، با روابط نوزادان و کودکان نوپای ویرجینیا (Infant & Toddler Connection of Virginia) به شماره ۱-۸۰۰-۲۳۴-۱۴۴۸ تماس بگیرید. ما برای کمک کردن آماده ایم.



Infant & Toddler  
Connection of Virginia

1-800-234-1448

TTY/TDD 1-804-771-5877

[www.infantva.org](http://www.infantva.org)

## نکات مهم برای همه کودکان

به هر سؤال جواب بلی یا خیر بدهید.

بلی خیر  
 هنگامیکه کودکتان سوار اتومبیل است، آیا همیشه در يك صندلی اتومبیل سوار می شود؟

بلی خیر  
 آیا برای مراقبت پزشکی کودکتان مکان مشخصی برای رفتن دارید (پزشک کودک، پزشک خانواده، درمانگاه بهداشتی/درمانی عمومی)؟

**در اینجا فهرست نمونه ای از کارهایی که معمولاً کودکان در سنین مختلف قادر به انجام آنها هستند آورده می شود.**

## تا سن ۳ ماهگی

بلی خیر  
 هنگامیکه لبخند می زنید، صحبت می کنید، ویا با ملایمت صورت کودکتان را لمس می کنید، آیا به شما لبخند می زند؟

بلی خیر  
 آیا کودکتان صداهایی مانند "اوه" ویا "آه" در می آورد؟

بلی خیر  
 هنگامیکه کودکتان صدای بلندی می شنود، آیا بنظر شگفت زده می آید؟

بلی خیر  
 هنگامیکه کودکتان روی شکمش خوابیده، آیا سر و سینه اش را بلند می کند؟

بلی خیر  
 آیا کودکتان با تماس دستهایش به یکدیگر و گذاردن آنها در دهانش با آنها بازی می کند؟

بلی خیر  
 هنگامیکه دور اتاق راه می روید، آیا کودکتان به شما نگاه می کند؟

بلی خیر  
 برای معاینه های well-baby، آیا کودکتان حداقل دوبار پزشک را دیده است؟

## تا سن ۶ ماهگی

بلی خیر  
 آیا کودکتان می خندد و صداهایی مانند "بابا" ویا "دادادا" در می آورد؟

بلی خیر  
 آیا کودکتان با گذاشتن اسباب بازی ها در دهانش سعی می کند که آنها را واری کند؟

بلی خیر  
 آیا کودکتان از پشت به روی شکمش می غلتد؟

بلی خیر  
 آیا کودکتان سرش را بسوی صدا، از قبیل صدای شما، رادیو یا تلویزیون برمی گرداند؟

بلی خیر  
 آیا کودکتان دستش را برای گرفتن يك اسباب بازی دراز می کند؟

بلی خیر  
 آیا کودکتان حداقل يك معاینه well-baby در ظرف سه ماه گذشته داشته است؟

## تا سن ۹ ماهگی

بلی خیر  
 آیا کودکتان خودش بدون افتادن می نشیند؟

بلی خیر  
 هنگامیکه کودکتان می بیند که يك اسباب بازی را به زمین انداخته اید، آیا دنبال آن می گردد؟

بلی خیر  
 آیا کودکتان در آن واحد چیزی را در هر دست نگه می دارد؟

بلی خیر  
 آیا کودکتان بر روی شکمش روی زمین با شتاب حرکت می کند ویا می خزد؟

بلی خیر  
 آیا کودکتان با نگه داشتن اثاثیه اتاق برای بلند شدن خودش را بالا می کشد؟

بلی خیر  
 آیا کودکتان سرش را برای "نه" گفتن تکان می دهد؟

بلی خیر  
 آیا کودکتان از موقعیکه شش ماهش شده، حداقل يك بار پزشک را برای معاینه well-baby دیده است؟

## تا سن ۱۲ ماهگی (سن ۱ سالگی)

- بلی خیر   هنگامیکه لغاتی مانند "بطری"، "توپ" ویا "فنجان" را ادا می کنید، آیا کودکتان به شیئی درست نگاه می کند؟
- بلی خیر   آیا کودکتان برای خزیدن بر روی دستها و زانوهایش بلند می شود؟
- بلی خیر   آیا کودکتان "ماما" ویا "بابا" را به شخص درست می گوید؟
- بلی خیر   هنگامیکه کودکتان می بیند که يك اسباب بازی را کجا پنهان کرده اید، آیا آنرا پیدا میکند؟
- بلی خیر   آیا کودکتان دالی موشک بازی می کند ویا سستش را برای "بای بای" تکان می دهد بعد از اینکه ببیند شما آن کار را کرده اید؟
- بلی خیر   آیا کودکتان به تصاویر داخل يك کتاب نگاه می کند؟
- بلی خیر   آیا کودکتان با نگه داشتن اثاثیه اتاق، قدم بر می دارد؟
- بلی خیر   آیا کودکتان خوراك انگشتی، مانند Cheerios ویا کشمش را با استفاده از شست و يك انگشت بر می دارد؟
- بلی خیر   در طول نه ماه گذشته، آیا کودکتان حداقل یکبار پزشك را برای معاینه well-baby دیده است؟

## تا سن ۱۵ ماهگی

- بلی خیر   آیا کودکتان بطرف چیزهایی که می خواهد اشاره می کند ویا آنها را مطالبه می کند؟
- بلی خیر   آیا کودکتان با انگشتانش غذا می خورد؟
- بلی خیر   آیا کودکتان بدون دریافت کمک راه می رود؟
- بلی خیر   آیا کودکتان لغت دیگری بغیر از "ماما" ویا "بابا" ادا می کند؟
- بلی خیر   آیا کودکتان با استفاده از مداد شمعی ویا مداد بر روی کاغذ خط خط می کند؟
- بلی خیر   آیا کودکتان برای معاینه well-baby دوازده ماهگی اش پزشك را دیده است؟

## تا سن ۱۸ ماهگی

- بلی خیر   آیا کودکتان قادر به نگه داشتن يك فنجان و نوشیدن از آن است؟
- بلی خیر   هنگامیکه قسمت‌های مختلف بدن مانند "چشم"، "بینی" و "دهان" را نام می برید، آیا کودکتان به آنها اشاره می کند؟
- بلی خیر   آیا کودکتان علاقه دارد که اشیاء را داخل و خارج ظروف بگذارد؟
- بلی خیر   آیا کودکتان برای اینکه به شما بگوید که چه می خواهد لغاتی ادا می کند؟
- بلی خیر   آیا کودکتان علاقه دارد که به کتابها نگاه کند و خودش آنها را ورق بزند؟
- بلی خیر   آیا کودکتان برای معاینه well-baby پانزده ماهگی اش پزشك را دیده است؟

## تا سن ۲۴ ماهگی (سن ۲ سالگی)

- بلی خیر   آیا فرزندتان اشیاء را بر روی هم می چیند؟
- بلی خیر   آیا فرزندتان لغات را پهلوی هم می گذارد مانند "کفش بابا"، "برو بای بای"، "ماشین ببین"؟
- بلی خیر   هنگامیکه آنها را نام می برید، آیا فرزندتان به تصاویر يك کتاب اشاره می کند؟
- بلی خیر   آیا فرزندتان ژاکت، جورابها و کلاهش را خودش در می آورد؟
- بلی خیر   آیا فرزندتان معاینه well-baby هجده ماهگی اش را داشته است؟

اگرچه همه نوزادان و کودکان نوپا به سرعت خودشان فرا می گیرند، ممکن است که بعضی از آنها برای بدست آوردن مهارتهای خاص نیاز به کمک اضافی داشته باشند.

اگر به يك ويا چند عدد از سئوالات بالا جواب "خير" داديد، ويا نگرانی های دیگری در مورد رشد فرزند جوانتان دارید، روابط نوزادان و کودکان نوپای ویرجینیا (Infant & Toddler Connection of Virginia) آماده است که به شما کمک کند!

لطفاً با شماره تلفن رایگانی که در زیر می آید تماس بگیرید. اسم و شماره تلفن شخصی در محله تان به شما داده خواهد شد که به نگرانی های شما گوش داده و کمک ارائه خواهد کرد.



**Infant & Toddler**  
Connection of Virginia

1-800-234-1448

TTY/TDD 1-804-771-5877

[www.infantva.org](http://www.infantva.org)

اداره سلامتی روانی ویرجینیا

(Virginia Department of Mental Health)، خدمات سوء استفاده

از مواد مخدر و عقب افتادگی فکری

(Mental Retardation and Substance Abuse Services) از افراد و

سازمانهای زیر برای کمکشان در مهیا کردن و تولید این

بروشور قدردانی می کند: خانواده های ویرجینیا؛ کارگاه

آگاهی عمومی شورای هماهنگی میان سازمانی ویرجینیا

(VICC)؛ و انجمن هماهنگ کنندگان شورا (CoCoA). این

بروشور با کمک مالی فدرال تحت قسمت C از قانون

آموزش اشخاص ناتوان (IDEA) - دخالت اولیه برای

نوزادان و کودکان نوپای ناتوان تولید شده است.

## تا سن ۳۰ ماهگی

- بلی خیر آیا فرزندتان از پله بالا می رود؟
- بلی خیر آیا فرزندتان درخواستهای ساده را مانند، "یک کراکر به من بده" ویا "یک معداد شمعی برایم بیاور" را می فهمد؟
- بلی خیر آیا فرزندتان سه لغت را پهلوی هم می گذارد مانند، "آب میوه می خواهم"؟
- بلی خیر آیا فرزندتان با یک معداد شمعی ویا مداد، بعد از اینکه شما آنرا انجام دادید یک خط مستقیم می کشد؟
- بلی خیر آیا فرزندتان از ضمائر مانند "من"، "تو" و "به من" استفاده می کند؟
- بلی خیر آیا فرزندتان صفحات یک کتاب را یکی یکی ورق می زند؟
- بلی خیر آیا فرزندتان پزشک را برای معاینه ۲۴ ماهگی دیده است؟

## تا سن ۳۶ ماهگی (سن ۳ سالگی)

- بلی خیر آیا فرزندتان می تواند اسم اولش را بگوید؟
- بلی خیر آیا فرزندتان دگمه هایش را باز میکند؟
- بلی خیر آیا فرزندتان بالا و پایین می پرد؟
- بلی خیر آیا فرزندتان سئوالاتی می پرسد؟
- بلی خیر آیا فرزندتان لغاتی مانند "داخل"، "خارج" و "پشت" را می فهمد؟
- بلی خیر آیا فرزندتان دستوارت دو مرحله ای ساده را مانند "برو به اتاق خودت" ویا "برایم کهنه بچه بیار" را می فهمد؟