ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ 12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵੇਲੇ

Your Toddler at 12 months

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੂਰਾ ਭਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮੋੜ ਦਿਓ।

ਮਾਤਾ–ਪਿਤਾ/ਗਾਰਡੀਅਨ ਦਾ ਨਾਂ : Parent/Guardian Name:	
ਠੁਮਕੂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਂ: Toddler's Name:	
ਠੁਮਕੂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਨਮ ਮਿਤੀ: Toddler's Date of Birth:	
ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਵਜ਼ਨ: Today's Weight:	ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ kg
ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਲੰਬਾਈ: Today's Length:	ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ cm

ਸਿਹਤਮੰਦ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ Healthy Toddler	ਹਾਂ Yes	ਨਾ No
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ? Does your toddler breastfeed?	☐	☐
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ? Do you have concerns about the amount of food your toddler eats?	☐	☐
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ ਤਕਰੀਬਨ ਉਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਕੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ? Does your toddler eat mostly the same foods as the rest of the family?	☐	☐
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ? Does your toddler have a Vitamin D supplement daily?	☐	☐
ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ ਫ਼ਲੋਰਾਈਡ ਟੂਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? Does your toddler have his/her teeth brushed 2 times a day with fluoride toothpaste?	☐	☐

--ਪੰਨਾ ਪਰਤੋ--

ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ 12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵੇਲੇ - ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਨੁਕਤੇ

Your Toddler at 12 months - Health Tips

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ

- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਭਾਵੇਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਵੇ, 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉੱਤਮ ਦੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ ਚੁੰਘਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 ਆਈਯੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ ਹੋਮੋਜਿਨਾਈਜ਼ਡ (3.25%) ਗਾਂ ਦਾ 500 ਐਮਐਲ ਦੁੱਧ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਮੋਜਿਨਾਈਜਡ (3.25%) ਗਾਂ (3.25%) ਦਾ 500–750 ਐਮਐਲ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ 750 ਐਮਐਲਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾਂ ਹੋਵੇ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨਿੱਕੇ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਲਈ :

ਤੁਸੀਂ ਚੁਣੋ:

  - ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ 3 ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ 2–3 ਵਾਰ ਮਿਥੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ **ਕਿਸ ਵੇਲ** ਖਾਵੇ।
  - ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ **ਕਿਸ ਥਾਂ** ਤੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਤੋ ਉੱਤਮ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਇੱਕਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਵੇ।
  - ਤੁਹਾਡੇ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ **ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ** ਖਾਣਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੇ ਸਿਹਤਮਈ ਭੋਜਣ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੁਣੇ:

  - ਉਹ **ਕਿੰਨਾ** ਭੋਜਨ ਖਾਵੇਗਾ। ਠੁਮਕੂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟ–ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

- ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ ਕੱਪ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਢੱਕਣ ਦੇ ਬਿਨਾ ਹੋਵੇ। ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜੱਦ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਕੇ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦਿਉ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੁਸਕਾਨ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ, ਚੌਲ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲ ਫ਼ਲੋਰਾਈਡ ਟੂਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਵਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜੋ ਕਿ ਦੰਦਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਘੱਟੋ–ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬੁੱਲ੍ਹ ਚੱਕ ਕੇ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਦੰਦ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਚਿੱਟੇ–ਭੂਰੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਚੈਕ ਕਰੋ।
- 12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਹੋਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੰਦਾ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੰਦਾ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਡੈਂਟਲ ਹਾਈਜੀਨਿਸਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਦੇ ਵੇਲੇ ਲਈ ਬੋਤਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਦਾ ਪਾਣੀ ਹੀ ਦਿਓ।

ਠੁਮਕੂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

- 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀ (ਰਿਅਰ ਫ਼ਸਿੰਗ) ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਿਠਾਓ (ਜੇ ਉਹ ਹਾਲੇ ਵੀ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਹੈ) ਫ਼ਿਰ ਆਪਣੇ ਠੁਮਕੂ ਨੂੰ ਅਗਾਹ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀ ਕਾਰ ਸੀਟ (ਫਰੰਟ ਫ਼ੇਸਿੰਗ) ਤੇ ਕਾਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਓ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਠੁਮਕੂ ਦੇ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਵੇਖਣ ਲੱਭਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। "ਟੋਡਲਰਜ਼ ਫਰਸਟ ਸਟੈਪਸ" ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਫ੍ਰੇਜਰ ਹੈਲਥ "ਬੈਸਟ ਬਿਗਨਿੰਗਜ਼" ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਉਪਲਬਧ ਸਹਿਯੋਗ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦਾ ਮਹੌਲ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਧੂੰਆਂ ਰਹਿਤ ਹੋਣ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ

- ਤੁਹਾਡੇ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚਲੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ। ਨਿੱਕੇ ਵਾਕ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਸਬਦ ਜਿਵੇਂ "ਬੈਠ ਜਾਉ" "ਏਥੇ ਆਉ" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।
- ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਸਰਗਰਮ ਖੇਡ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮੋਹ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਜਿਹੀਆ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਹੁੰਗਾਰਾ ਦਿਉ ਜਿਵੇ ਕਿ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਸੰਗੀਤ, ਉਗਲਾਂ ਨਾਲ ਪੇਂਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਕ੍ਰਯੋਨਾਂ (ਮੋਮੀ ਰੰਗਾਂ) ਨਾਲ ਚੀਂਧੜ-ਮੀਂਧੜ ਲਿਖਤਾਂ ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਥਾਂ ਦੀ ਖੁੱਲ ਦਿਉ।
- ਟੀਵੀ, ਸਮਾਰਟ ਫ਼ੋਨ, ਸੈਲਫ਼ੋਨ, ਕੰਮਪਿਓਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ 2 ਸਾਲ ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵੇਲੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈ ਜਾਉ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫ਼ਿਕਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੋਵੇ।
- ਸਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੁੜਬੁੜਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨੋ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੁਣਨ ਦਾ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਇੱਕ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਖ਼ੁਰਾਕ ਮਾਹਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 ਤੇ ਕੱਾਲ ਕਰੋ।
- ਇੰਟਰਨਟ ਤੇ: Bestbeginnings.fraserhealth.ca
  Healthyfamiliesbc.ca

fraserhealth Better health. Best in health care. Live 5 2 1 0

ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ 12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵੇਲੇ Your Toddler at 12 months

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ Safe Toddler	ਹਾਂ Yes	ਨਹੀਂ No
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰ ਸੀਟ ਤੇ ਬਿਠਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? Is your toddler placed in a car seat in the car?	☐	☐
ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਹੈ? Does your toddler have a safe place to play?	☐	☐
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਕਤ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦਾ ਹੈ? Is your toddler spending time with anyone who smokes?	☐	☐

ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ Growth and Development	ਹਾਂ Yes	ਨਹੀਂ No
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁੱਕੜੇ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ? Does your toddler pick up small pieces of food or objects?	☐	☐
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿੜ੍ਹਦਾ ਹੈ? Does your toddler crawl well?	☐	☐
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਿੱਚ-ਧੂਹ ਕੇ ਸਿੱਧਾ ਖੜਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ? Does your toddler pull themselves up to standing and walk when holding onto you or furniture?	☐	☐
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ 1 ਜਾਂ ਵੱਧ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਦਾ ਹੈ? Does your toddler say 1 or more words?	☐	☐
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ ਬੁੜਬੁੜਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? Does your toddler babble, point and reach to show you what he/she needs or wants?	☐	☐
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ ਸੌਖੀਆਂ ਖੇਡਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਝਾਤੀ) ਖੇਡਦਾ ਹੈ? Does your toddler play simple games (such as peek-a-boo)?	☐	☐
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ? Does your toddler see well?	☐	☐

fraserhealth Better health. Best in health care.