

Вашето бебе на 2 месеца

Име на бебето _____

Възраст на бебето _____ Днешната дата _____

Основните етапи са важни! Начинът, по който бебето ви играе, учи, говори, държи се и се движи, е важна информация за неговото развитие. Проверете кои етапи е достигнало бебето ви до 2 месеца. Вземете този документ със себе си и говорете с лекаря на бебето при всяко посещение за добро здраве за това какви етапи е достигнало бебето ви и какво да очаквате по-нататък.



Какво правят повечето бебета на тази възраст:

Социални/емоционални етапи

- ☐ Успокоява се, когато му се говори или се вдига
- ☐ Поглежда към лицето ви
- ☐ Изглежда щастлива да ви види, когато се приближите до нея.
- ☐ Усмивва се, когато ѝ говорите или ѝ се усмихвате

Езикови/комуникационни етапи

- ☐ Издава звуци, различни от плач
- ☐ Реагира на силни звуци

Когнитивни етапи

(учене, мислене, решаване на проблеми)

- ☐ Наблюдава ви, докато се движите
- ☐ Гледа играчка в продължение на няколко секунди

Основни етапи на движението/физическото развитие

- ☐ Държи главата нагоре, когато е по корем
- ☐ Движи и двете ръце и двата крака
- ☐ Отваря за кратко ръце

Други важни неща, които трябва да споделите с лекаря...

- Кой са нещата, които правите заедно с бебето си?
- Кой са нещата, които бебето ви обича да прави?
- Има ли нещо, което бебето ви прави или не прави, което ви притеснява?
- Загубило ли е бебето си някогашните умения?
- Има ли бебето ви някакви специални здравни нужди или е родено преждевременно?

Вие най-добре познавате своето бебе. Не . Ако бебето ви не постига един или повече етапи, загубило е умения, които някога е имало, или имате други притеснения, действайте рано. Говорете с лекаря на бебето си, споделете притесненията си и попитайте за скрининг на развитието. Ако вие или лекарят продължавате да сте загрижени:

1. Поискайте направление за специалист, който може да направи по-подробна оценка на бебето ви; и
2. Обадете се на програмата за ранна интервенция на вашия щат или територия, за да разберете дали бебето ви може да получи помощни услуги. Научете повече и намерете телефонния номер на [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

За повече информация как да помогнете на бебето си, посетете [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

Ранното действие може да доведе до истинска промяна!



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Помогнете на бебето си да учи и расте

Като първи учител на бебето си можете да помогнете за неговото обучение и развитие на мозъка. Опитайте тези прости съвети и дейности по безопасен начин. Говорете с лекаря и учителите на бебето си, ако имате въпроси или за повече идеи как да подпомогнете развитието на бебето си.



- Реагирайте положително на бебето си. Дръжте се развълнувано, усмихвайте се и му говорете, когато издава звуци. Това го учи да се редува да "говори" напред-назад в разговора.
- Говорете, четете и пейте на бебето си, за да му помогнете да развие и разбере езика.
- Прекарвайте време в гушкане и държане на бебето. Това ще му помогне да се чувства в безопасност и . Няма да разглезите бебето си, като го държите или му отговаряте.
- Отзивчивостта към бебето му помага да се учи и да расте. Ограничаването на времето, прекарано пред екрана, когато сте с бебето, ви помага да бъдете отзивчиви.
- Погрижете се за себе си. Родителството може да бъде трудна работа! По-лесно е да се радвате на новото си бебе, когато се чувствате добре.
- Научете се да забелязвате сигналите на бебето и да реагирате на тях, за да разберете какво чувства и от какво се нуждае. Вие ще се чувствате добре, а бебето ви ще се чувства в безопасност и обичано. Например, опитва ли се да си "играе" с вас, като издава звуци и ви гледа, или обръща глава настрани, прозява се или става нервно, защото има нужда от почивка?
- Когато бебето е будно, го сложете по корем и поставете играчки на нивото на очите му. Това ще му помогне да се упражнява да вдига главата си нагоре. Не оставяйте бебето си само. Ако изглежда сънливо, поставете го по гръб в безопасно място за сън (твърд матрак без одеяла, възглавници, подложки за глава или играчки).
- Хранете бебето си само с кърма или адаптирано мляко. Бебетата не са готови за други храни, вода или други напитки през първите 6 месеца от живота си.
- Научете кога бебето ви е гладно, като търсите признаци. Следете за признаци на глад, като например поставяне на ръце пред устата, обръщане на главата към гърдата/бутилката или мляскане/близване на устни.
- Следете за признаци, че бебето е пълно, като например затваряне на устата или обръщане на главата от гърдата/бутилката. Ако бебето ви не е гладно, можете да спрете храненето.
- Не разклащайте бебето си и не позволявайте на никой друг да го прави никога! Можете да увредите мозъка му или дори да причините смъртта му. Поставете бебето си на безопасно място и се отдалечете, ако се разстройвате, когато то плаче. Проверявайте го на всеки 5-10 минути. Бебешкият плач често е посилен през първите няколко месеца от живота, но се подобрява!
- Въведете режим на сън и хранене. Това ще помогне на бебето ви да научи какво да очаква.

За да видите повече съвети и дейности, изтеглете приложението на CDC Milestone Tracker.

Този контролен списък не е заместител на стандартизиран, утвърден инструмент за скрининг на развитието. Тези етапи на развитие показват какво могат да правят повечето деца (75% или повече) на всяка възраст. Експертите по темата са подбрали тези етапи въз основа на наличните данни и експертния консенсус.

www.cdc.gov/ActEarly

| 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's
free Milestone
Tracker app

Деятелност Действайте навреме

Вашето бебе на 4 месеца

Име на бебето _____

Възраст на бебето _____ Днешната дата _____

Основните етапи са важни! Начинът, по който бебето ви играе, учи, говори, държи се и се движи, е важна информация за неговото развитие. Проверете кои етапи е достигнало бебето ви до 4 месеца. Вземете този документ със себе си и говорете с лекаря на бебето при всяко посещение за добро здраве за това какви етапи е достигнало бебето ви и какво да очаквате по-нататък.



Какво правят повечето бебета на тази възраст:

Социални/емоционални етапи

- ☐ Усмива се сам, за да привлече вниманието ви
- ☐ Сmee се но все още не се смее напълно), когато се опитвате да я разсмейте
- ☐ Поглежда към вас, движи се или издава звуци, за да привлече или задържи вниманието ви.

Езикови/комуникационни етапи

- ☐ Издава звуци като "ооооо", "аааа" (гукане)
- ☐ Издава звуци в отговор, когато му говорите
- ☐ Обръща глава към звука на гласа ви

Когнитивни етапи

(учене, мислене, решаване на проблеми)

- ☐ Ако е гладна, отваря уста, когато види гърда или бутилка
- ☐ Оглежда ръцете си с интерес

Основни етапи на движението/физическото развитие

- ☐ Държи главата стабилно без опора, когато я държите
- ☐ Държи играчка, когато я сложите в ръката му
- ☐ Използва ръката си, за да замахва с играчките
- ☐ Подава ръце към устата
- ☐ Избутва се на лакти/предмишници, когато е по корем

Други важни неща, които трябва да споделите с лекаря...

- Кой са нещата, които правите заедно с бебето си?
- Кой са нещата, които бебето ви обича да прави?
- Има ли нещо, което бебето ви прави или не прави, което ви притеснява?
- Загубило ли е бебето си някогашните умения?
- Има ли бебето ви някакви специални здравни нужди или е родено преждевременно?

Вие най-добре познавате своето бебе. Не . Ако бебето ви не постига един или повече етапи, загубило е умения, които някога е имало, или имате други притеснения, действайте рано. Говорете с лекаря на бебето си, споделете притесненията си и попитайте за скрининг на развитието. Ако вие или лекарят продължавате да сте загрижени:

1. Поискайте направление за специалист, който може да направи по-подробна оценка на бебето ви; и
2. Обадете се на програмата за ранна интервенция на вашия щат или територия, за да разберете дали бебето ви може да получи помощни услуги. Научете повече и намерете телефонния номер на [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

За повече информация как да помогнете на бебето си, посетете [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

Ранното действие може да доведе до истинска промяна!



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Помогнете на бебето си да учи и расте

Като първи учител на бебето си можете да помогнете за неговото обучение и развитие на мозъка. Опитайте тези прости съвети и дейности по безопасен начин. Говорете с лекаря и учителите на бебето си, ако имате въпроси или за повече идеи как да подпомогнете развитието на бебето си.



- Реагирайте положително на бебето си. Дръжте се развълнувано, усмихвайте се и му говорете, когато издава звуци. Това го учи да се редува да "говори" напред-назад в разговора.
- Осигурете безопасни възможности на бебето да протяга ръце към играчките, да ги рита и да изследва заобикалящата го среда. Например, поставете го на одеяло с безопасни играчки.
- Позволете на бебето да поставя безопасни неща в устата си, за да ги изследва. Това е начинът, по който бебетата се учат. Например, позволете му да вижда, чува и докосва неща, които не са остри, горещи или достатъчно малки, за да се задави.
- Говорете, четете и пейте на бебето си. Това ще му помогне да се научи да говори и да разбира думите по-късно.
- Ограничете времето, прекарано пред екрана (телевизия, телефони, таблети и т.н.), до видеоразговори с близки хора. Прекарването на време пред екрана не се препоръчва за деца на под 2 години. Бебетата се учат, като говорят, играят и взаимодействат с други хора.
- Хранете бебето си само с кърма или адаптирано мляко. Бебетата не са готови за други храни, вода или други напитки през първите 6 месеца от живота си.
- Дайте на бебето си безопасни играчки за игра, които са лесни за хващане, като дрънкалки или книжки от плат с цветни картинки за неговата възраст.
- Позволете на бебето си да се движи и да взаимодейства с хора и предмети през целия ден. Опитайте се да не държите бебето в люлки, колички или надуваеми седалки твърде дълго.
- Установете постоянни режими за сън и хранене.
- Поставете бебето по гръб и му покажете играчка в ярък цвят. Движете бавно играчката отляво надясно и нагоре-надолу, за да видите дали то наблюдава как се движи играчката.
- Пейте и говорете на бебето, докато му помагате да се "упражнява" (да движи тялото си) в продължение на няколко . Внимателно се навеждайте и движете ръцете и краката му нагоре и надолу.

За да видите повече съвети и дейности, изтеглете приложението на CDC Milestone Tracker.

Този контролен списък не е заместител на стандартизиран, утвърден инструмент за скрининг на развитието. Тези етапи на развитие показват какво могат да правят повечето деца (75% или повече) на всяка възраст. Експертите по темата са подбрали тези етапи въз основа на наличните данни и експертния консенсус.

www.cdc.gov/ActEarly

| 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



Научете признаците. Действайте навреме.

Вашето бебе на 6 месеца

Име на бебето _____

Възраст на бебето _____ Днешната дата _____

Основните етапи са важни! Начинът, по който бебето ви играе, учи, говори, държи се и се движи, е важна информация за неговото развитие. Проверете кои етапи е достигнало бебето ви до 6 месеца. Вземете този документ със себе си и говорете с лекаря на бебето при всяко посещение за добро здраве за това какви етапи е достигнало бебето ви и какво да очаквате по-нататък.



Какво правят повечето бебета на тази възраст:

Социални/емоционални етапи

- ☐ Познава познати хора
- ☐ Обича да се гледа в огледало
- ☐ Смее се

Езикови/комуникационни етапи

- ☐ Редува се да издава звуци с вас
- ☐ Духа "малини" (изплезва език и духа)
- ☐ Издава пискливи звуци

Когнитивни етапи

(учене, мислене, решаване на проблеми)

- ☐ Постава неща в устата си, за да ги изследва
- ☐ Посяга да желаната играчка
- ☐ Затваря устни, за да покаже, че не иска повече храна

Основни етапи на движението/физическото развитие

- ☐ Обръща се от корема към гърба
- ☐ Избутва се с прави ръце, когато е по корем
- ☐ Опира се на ръцете, за да се подпира, когато седи

Други важни неща, които трябва да споделите с лекаря...

- Кой са нещата, които правите заедно с бебето си?
- Кой са нещата, които бебето ви обича да прави?
- Има ли нещо, което бебето ви прави или не прави, което ви притеснява?
- Загубило ли е бебето си някогашните умения?
- Има ли бебето ви някакви специални здравни нужди или е родено преждевременно?

Вие най-добре познавате своето бебе. Не . Ако бебето ви не постига един или повече основни етапи, загубило е умения, които някога е имало, или имате други притеснения, действайте рано. Говорете с лекаря на бебето си, споделете притесненията си и попитайте за скрининг на развитието. Ако вие или лекарят продължавате да сте загрижени:

1. Поискайте направление за специалист, който може да направи по-подробна оценка на бебето ви; и
2. Обадете се на програмата за ранна интервенция на вашия щат или територия, за да разберете дали бебето ви може да получи помощни услуги. Научете повече и намерете телефонния номер на [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

За повече информация как да помогнете на бебето си, посетете [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

Ранното действие може да доведе до истинска промяна!



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Помогнете на бебето си да учи и расте

Като първи учител на бебето си можете да помогнете за неговото обучение и развитие на мозъка. Опитайте тези прости съвети и дейности по безопасен начин. Говорете с лекаря и учителите на бебето си, ако имате въпроси или за повече идеи как да подпомогнете развитието на бебето си.



- Играйте с бебето "напред-назад". Когато бебето ви се усмихва, вие се усмихвайте; когато то издава звуци, вие ги имитирайте. Това му помага да се научи да бъде социално.
- "Четете" на бебето си всеки ден, като разглеждате цветни картинки в списания или книги и говорите за тях. Отговаряйте на детето, когато то бърбори и също "чете". Например, ако издава звуци, кажете "Да, това е кученцето!".
- Посочвайте нови неща на бебето и ги назовавайте. Например, когато сте на разходка, посочвайте коли, дървета и животни.
- Пейте на бебето си и му пускайте музика. Това ще помогне за развитието на мозъка му.
- Ограничете времето, прекарано пред екрана (телевизия, таблети, телефони и др.), до видеоразговори с любими хора. Прекарването на време пред екрана не се препоръчва за деца под възраст. Бебетата се учат, като говорят, играят и взаимодействат с други хора.
- Когато бебето ви погледне нещо, го и говорете за него.
- Поставете бебето по корем или по гръб и сложете играчките на недостъпно. Насърчавайте го да се преобръща, за да достигне играчките.
- Научете се да разчитате настроеността на бебето си. Ако то е щастливо, продължавайте да правите това, което правите. Ако е разстроено, направете почивка и успокойте бебето си.
- Посъветвайте се с лекаря на бебето си кога да започнете да приемате твърди храни и кои храни са рискови за задавяне. Или адаптираното мляко все още са най-важният източник на "храна" за вашето бебе.
- Научете кога бебето ви е гладно или пълно. Посочването на храни, отварянето на устата към лъжицата или вълнението, когато види храна, са признаци, че е гладно. Други, като на храната, затваряне на устата или обръщане на главата от храната, ви казват, че то се е наситило.
- Помогнете на бебето си да се научи да успокоява. Говорете му тихо, дръжте го, люлейте го или му пейте, или го оставете да смуче пръсти или биберон. Можете да предложите любима играчка или плюшено животно, докато я държите или люлеете.
- Дръжте бебето си нагоре, докато седи. Оставете го да се оглежда и му дайте играчки, докато се учи да балансира.

За да видите повече съвети и дейности, изтеглете приложението на CDC Milestone Tracker.

Този контролен списък не е заместител на стандартизиран, утвърден инструмент за скрининг на развитието. Тези етапи на развитие показват какво могат да правят повечето деца (75% или повече) на всяка възраст. Експертите по темата са подбрали тези етапи въз основа на наличните данни и експертния консенсус.

www.cdc.gov/ActEarly

| 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's
free Milestone
Tracker app

Действително

Вашето бебе на 9 месеца*

Име на бебето _____

Възраст на бебето _____ Днешната дата _____

Основните етапи са важни! Начинът, по който бебето ви играе, учи, говори, държи се и се движи, е важна информация за неговото развитие. Проверете кои етапи е достигнало бебето ви до 9-месечна възраст. Вземете този документ със себе си и говорете с лекаря на бебето при всяко посещение за добро здраве за това какви етапи е достигнало бебето ви и какво да очаквате по-нататък.



Какво правят повечето бебета на тази възраст:

Социални/емоционални етапи

- ☐ е срамежлив, прилепчив или страхлив около непознати
- ☐ Показва няколко изражения на лицето, като щастливо, тъжно, ядосано и изненадано.
- ☐ Гледа, когато я повикаш по име
- ☐ Реагира, когато си тръгвате (гледа, протяга ръка към вас или плаче)
- ☐ Усмивки или смях, когато играете на "peek-a-boo"

Езикови/комуникационни етапи

- ☐ Издава различни звуци като "та-та-та" и "ба-ба-ба"
- ☐ Вдига ръцете нагоре, за да бъде вдигнат

Когнитивни етапи

(учене, мислене, решаване на проблеми)

- ☐ Търси предмети, когато са изпуснати от погледа му (например лъжица или играчка).
- ☐ Свързва две неща

Основни етапи на движението/физическото развитие

- ☐ Става самостоятелно в седнало положение
- ☐ Премества вещи от едната ръка в другата.
- ☐ Използва пръстите си, за да "загребва" храната към себе си
- ☐ Седи без опора

* Време е за скрининг на развитието!

На 9 месеца бебето ви трябва да премине общ скрининг на развитието, както се препоръчва за всички деца от Американската академия по педиатрия. Попитайте лекаря за скрининга на развитието на вашето бебе.

Други важни неща, които трябва да споделите с лекаря...

- Кой са нещата, които правите заедно с бебето си?
- Кой са нещата, които бебето ви обича да прави?
- Има ли нещо, което бебето ви прави или не прави, което ви притеснява?
- Загубило ли е бебето си някогашните умения?
- Има ли бебето ви някакви специални здравни нужди или е родено преждевременно?

Вие най-добре познавате своето бебе. Не . Ако бебето ви не постига един или повече основни етапи, загубило е умения, които някога е имало, или имате други притеснения, действайте рано. Говорете с лекаря на бебето си, споделете притесненията си и попитайте за скрининг на развитието. Ако вие или лекарят продължавате да сте загрижени:

1. Поискайте направление за специалист, който може да направи по-подробна оценка на бебето ви; и
2. Обадете се на програмата за ранна интервенция на вашия щат или територия, за да разберете дали бебето ви може да получи помощни услуги. Научете повече и намерете телефонния номер на [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

За повече информация как да помогнете на бебето си, посетете [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

Ранното действие може да доведе до истинска промяна!



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Помогнете на бебето си да учи и расте

Като първи учител на бебето си можете да помогнете за неговото обучение и развитие на мозъка. Опитайте тези прости съвети и дейности по безопасен начин. Говорете с лекаря и учителите на бебето си, ако имате въпроси или за повече идеи как да подпомогнете развитието на бебето си.



- Повтаряйте звуците на бебето и произнасяйте прости думи, използвайки тези звуци. Например, ако бебето ви казва "бабаба", повторете "бабаба", а след това кажете "книга".
- Поставете играчките на земята или на килимче за игра малко по-далеч от обсега и насърчавайте бебето да пълзи, да се движи или да се търкаля, за да ги вземе. Празнувайте, когато то ги достигне.
- Научете бебето си да маха с ръка "довиждане" или да клати глава с "не". Например махайте и казвайте "довиждане", когато си тръгвате. Можете също така да научите прост бебешки език на знаците, за да помогнете на бебето да ви каже какво иска, преди да може да използва думи.
- Играйте игри, като например "Погледни-боу". Можете да покриете главата си с кърпа и да видите дали бебето ще я .
- Играйте с бебето си, като изхвърляте блокчета от контейнер и ги обратно.
- Играйте с бебето на игри, като например "Моят ред, твоят ред". Опитайте това, като си подавате играчка напред-назад.
- "Четете" на бебето си. Четенето може да бъде говорено за картинки. Например, докато разглеждате книги или списания, назовавайте картинките, докато ги посочвате.
- Ограничете времето, прекарано пред екрана (телевизия, таблети, телефони и др.), до видеоразговори с любими хора. Прекарването на време пред екрана не се препоръчва за деца под възраст. Бебетата се учат, като говорят, играят и взаимодействат с други хора.
- Научете повече за рисковете от задавяне и безопасните храни за хранене на бебето. Позволете му да практикува хранене с пръсти и с чаша с малко количество вода. Седнете до бебето си и се наслаждавайте на храненето заедно. Очаквайте разливане на храна. Ученето е мръсно и забавно!
- Поискайте поведение, което искате. Например, вместо да казвате "не стой", кажете "време е да седнеш".
- Помогнете на бебето си да свикне с храни с различен вкус и текстура. Храните могат да бъдат гладки, пасирани или нарязани на ситно. Възможно е бебето ви да не хареса всяка храна от първия опит. Дайте му възможност да опитва храни отново и отново.
- Вместо да се измъквате, кажете бързо и весело довиждане, за да знае бебето, че си тръгвате, дори и да плаче. Така то ще се научи да се успокоява и какво да очаква. Уведомете го, когато се върнете, като кажете "Татко се върна!".

За да видите повече съвети и дейности, изтеглете приложението на CDC Milestone Tracker.

Този контролен списък не е заместител на стандартизиран, утвърден инструмент за скрининг на развитието. Тези етапи на развитие показват какво могат да правят повечето деца (75% или повече) на всяка възраст. Експертите по темата са подбрали тези етапи въз основа на наличните данни и експертния консенсус.

www.cdc.gov/ActEarly

| 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



Вашето бебе на 12 месеца

Име на бебето _____

Възраст на бебето _____ Днешната дата _____

Основните етапи са важни! Начинът, по който бебето ви играе, учи, говори, държи се и се движи, е важна информация за неговото развитие. Проверете кои етапи е достигнало бебето ви до 12-месечна възраст. Вземете това със себе си и говорете с лекаря на бебето си при всяко посещение за добро здраве на детето за етапите, които е достигнало вашето бебе, и какво да очаквате по-нататък.



Какво правят повечето бебета на тази възраст:

Социални/емоционални етапи

- ☐ Играе с вас игри, като например "пат-а-кейк".

Езикови/комуникационни етапи

- ☐ Маха "довиждане"
- ☐ Нарича родителя "мама", "татко" или друго специално име
- ☐ Разбира "не" (прави кратка пауза или спира, когато го кажете)

Когнитивни етапи

(учене, мислене, решаване на проблеми)

- ☐ Поставя нещо в контейнер, например блокче в чаша.
- ☐ Търси неща, които вижда, че сте скрили, например играчка под одеялото.

Основни етапи на движението/физическото развитие

- ☐ Издърпва се, за да се изправи
- ☐ Ходи, като се държи за мебели
- ☐ Пие от чаша без капак, докато я държи.
- ☐ Взима неща между палеца и показалеца, например малки парченца храна.

Други важни неща, които трябва да споделите с лекаря...

- Кой са нещата, които правите заедно с бебето си?
- Кой са нещата, които бебето ви обича да прави?
- Има ли нещо, което бебето ви прави или не прави, което ви притеснява?
- Загубило ли е бебето си някогашните умения?
- Има ли бебето ви някакви специални здравни нужди или е родено преждевременно?

Вие най-добре познавате своето бебе. Не . Ако бебето ви не постига един или повече етапи, загубило е умения, които някога е имало, или имате други притеснения, действайте рано. Говорете с лекаря на бебето си, споделете притесненията си и попитайте за скрининг на развитието. Ако вие или лекарят продължавате да сте загрижени:

1. Поискайте направление за специалист, който може да направи по-подробна оценка на бебето ви; и
2. Обадете се на програмата за ранна интервенция на вашия щат или територия, за да разберете дали бебето ви може да получи помощни услуги. Научете повече и намерете телефонния номер на [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

За повече информация как да помогнете на бебето си, посетете [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

Ранното действие може да доведе до истинска промяна!



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Помогнете на бебето си да учи и расте

Като първи учител на бебето си можете да помогнете за неговото обучение и развитие на мозъка. Опитайте тези прости съвети и дейности по безопасен начин. Говорете с лекаря и учителите на бебето си, ако имате въпроси или за повече идеи как да подпомогнете развитието на бебето си.



- Научете бебето си на "желано поведение". Покажете му какво да прави и използвайте положителни думи или го прегръщайте и целувайте, когато го прави. Например, ако дърпа опашката на домашния Ви любимец, научете я как да го гали нежно и я прегръщайте, когато го прави.
- Говорете или пейте на бебето си за това, което правите. : "Мама мие ръцете ти" или пейте: "Така си мием ръцете".
- Разчитайте на това, което бебето ви се опитва да каже. Ако то каже "та", кажете "Да, камион", или ако каже "камион", кажете "Да, това е голям син камион".
- Пренасочвайте бебето бързо и последователно, като му давате играчка или го премествате, ако се забърква в нещо, в които не искате да се забърква. Запазете "не" за поведение, което е опасно. Когато казвате "не", казвайте го твърдо. Не пляскайте, не крещете и не й давате дълги обяснения.
- Осигурете на бебето си безопасни места за изследване. Защитете дома си от бебета. Например преместете остри или чупливи предмети недостъпно място. Заклучвайте лекарства, химикали и почистващи препарати. Запазете номера на Линията за помощ при отравяния - 800-222-1222 - във всички телефони.
- Реагирайте с думи, когато бебето ви посочи. Бебетата сочат с пръст, за да поискат нещо. Например кажете: "Искаш ли чашата? Ето я чашата. Това е твоята чаша." Ако то се опита да каже "чаша", отбележете опита му.
- Посочвайте интересни неща, които виждате, например камион, автобус или животни. Това ще помогне на бебето да обърне внимание на това, което другите му "показват" чрез посочване.
- Ограничете времето, прекарано пред екрана (телевизия, таблети, телефони и др.), до видеоразговори с любими хора. Прекарването на време пред екрана не се препоръчва за деца на възраст под 2 години. Бебетата се учат, като говорят, играят и взаимодействат с други хора.
- Давайте на бебето си вода, кърма или обикновено мляко. Не е необходимо да давате на бебето си сок, но ако все пак го правите, давайте по 4 унции или по-малко на ден 100% плодов сок. Не давайте на бебето си други сладки напитки, като плодови напитки, сода, спортни напитки или ароматизирани млека.
- Помогнете на бебето си да свикне с храни с различен вкус и текстура. Храните могат да бъдат гладки, пасирани или нарязани на ситно. Възможно е бебето ви да не хареса всяка храна от първия опит. Дайте на бебето си възможност да опитва храни отново и отново.
- Дайте на бебето си време да опознае новия болногледач. Вземете със себе си любима играчка, плюшено животно или одеяло, за да успокоите бебето си.
- Дайте на бебето си тенджери и тигани или малък музикален инструмент, например барабан или чинели. Насърчавайте бебето да издава звуци.

За да видите повече съвети и дейности, изтеглете приложението на CDC Milestone Tracker.

Този контролен списък не е заместител на стандартизиран, утвърден инструмент за скрининг на развитието. Тези етапи на развитие показват какво могат да правят повечето деца (75% или повече) на всяка възраст. Експертите по темата са подбрали тези етапи въз основа на наличните данни и експертния консенсус.

www.cdc.gov/ActEarly

| 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



Научете признаците. Действайте навреме.

Вашето дете на 15 месеца

Име на детето _____

Възраст на детето Днешната дата _____

Основните етапи са важни! Начинът, по който детето ви играе, учи, говори, държи се и се движи, дава важни сведения за неговото развитие. Проверете кои основни етапи е достигнало детето ви до 15 месеца. Вземете това със себе си и говорете с лекаря на детето си при всяко посещение за добро здраве за това какви етапи е достигнало детето ви и какво да очаквате по-нататък.



Какво правят повечето деца на тази възраст:

Социални/емоционални етапи

- ☐ Копира други деца, докато играят, като например взема играчки от контейнер, когато друго дете го прави.
- ☐ Показва ви предмет, който харесва.
- ☐ пляска, когато е развълнуван
- ☐ Прегръдка на плюшена кукла или друга играчка
- ☐ Показва ви привързаност (прегръща ви, гушка ви или ви целува)

Езикови/комуникационни етапи

- ☐ Опитва се да каже една или две думи освен "мама" или "татко", като "ба" за топка или "да" за куче.
- ☐ Поглежда към познат предмет, когато го назовете
- ☐ Изпълнява указания, дадени с жестове и думи.
Например, дава ви играчка, когато протегнете ръка и кажете: "Дай ми играчката".
- ☐ Точки, за да поискате нещо или да получите помощ

Когнитивни етапи

(учене, мислене, решаване на проблеми)

- ☐ Опитва се да използва нещата по правилния начин, например телефон, чаша или книга.
- ☐ Подреждане на поне два малки предмета, например блокчета.

Основни етапи на движението/физическото развитие

- ☐ Прави няколко самостоятелни крачки
- ☐ Използва пръстите си, за да се нахрани.

Други важни неща, които трябва да споделите с лекаря...

- Кой са нещата, които правите заедно с детето си?
- Кой са нещата, които детето ви обича да прави?
- Има ли нещо, което детето ви прави или не прави и което ви притеснява?
- Загубило ли е детето ви някогашните умения?
- Има ли детето ви някакви специални здравни нужди или е родено преждевременно?

Вие най-добре познавате детето си. Не чакайте. Ако детето ви не постига един или повече основни етапи, загубило е умения, които някога е имало, или имате други притеснения, действайте рано. Говорете с лекаря на детето си, споделете притесненията си и попитайте за скрининг на развитието. Ако вие или лекарят продължавате да сте загрижени:

1. Поискайте направление за специалист, който може да оцени детето ви по-добре; и
2. Обадете се на програмата за ранна интервенция на вашия щат или територия, за да разберете дали детето ви може да получи услуги, които да му помогнат. Научете повече и намерете телефонния номер на [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

За повече информация относно това как да помогнете на детето си, посетете [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

Ранното действие може да доведе до истинска промяна!



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Помогнете на детето си да учи и да се развива

Като първи учител на детето си можете да помогнете за неговото обучение и развитие на мозъка. Опитайте тези прости съвети и дейности по безопасен начин. Говорете с лекаря и учителите на детето си, ако имате въпроси или за повече идеи как да подпомогнете развитието на детето си.



- Помогнете на детето си да се научи да говори. Първите думи на детето не са пълни. Повтаряйте и допълвайте това, което казва. То може да каже "ба" за топка, а вие да кажете "топка, да, това е топка".
- Кажете на детето си имената на предметите, когато то ги посочи, и изчакайте няколко секунди, за да видите дали издава някакви звуци, преди да му я подаде. Ако то издаде звук, потвърдете това повторете името на предмета. "Да! Чаша."
- Намерете начини да позволите на детето си да ви помага в ежедневните дейности. Позволете му да си обуе обувките, за да излезе навън, да сложи закуските в чантата за парка или да сложи чорапите в коша.
- Въведете постоянни режими за сън и хранене. Създайте спокоен и тих режим за лягане на детето. Облечете пижамата му, измийте зъбите му и му прочетете 1 или 2 книжки. Децата на възраст между 1 и 2 години се нуждаят от 11 до 14 часа сън на денонощие (включително дрямките). Последователното време за сън улеснява това!
- Покажете на детето си различни неща, например шапка. Попитайте го: "Какво правиш с шапката? Слагаш я на главата си." Сложете я на главата си и след това му я дайте, за да видите дали ще ви копира. Направете това и с други предмети, например книга или чаша.
- Изпълнявайте песни с жестове, като например "Wheels on the Bus". Вижте дали детето ви се опитва да прави някои от действията.
- Кажете какво според вас изпитва детето ви (например тъжно, ядосано, разочаровано, щастливо). Използвайте думите, изражението на лицето и гласа си, за да покажете какво според вас изпитва то. Например кажете: "Ти си разочарован, защото не можем да излезем навън, но не можеш да удариш. Хайде да потърсим игра на закрито".
- Очаквайте изблици на гняв. Те са нормални на тази възраст и са по-вероятни, ако детето ви е уморено или гладно. С напредването на възрастта пристъпите на истерия трябва да станат по-кратки и да се случват по-рядко. Можете да опитате да отвлечете вниманието му, но е добре да го оставите да изпадне в истерия, без да правите нищо. Дайте му известно време да се успокои и продължете напред.
- Научете детето си на "желано поведение". Покажете му какво да прави и използвайте положителни думи или го прегръщайте и целувайте, когато го прави. Например, ако дърпа опашката на домашния ви любимец, научете я как да го гали нежно. Прегърнете я, когато го направи.
- Ограничете времето, прекарано пред екрана (телевизия, таблети, телефони и др.), до видеоразговори с любими хора. Прекарването на време пред екрана не се препоръчва за деца под 2-годишна възраст. Децата се учат, като говорят, играят и взаимодействат с други хора.
- Насърчавайте детето си да играе с блокчета. Вие можете да подредите блокчетата, а то да ги събара.
- Позволете на детето да използва чаша без капак за пиене и да се упражнява да се храни с лъжица. Ученето да се яде и пие е мръсно, но забавно!

За да видите повече съвети и дейности, изтеглете приложението на CDC Milestone Tracker.

Този контролен списък не е заместител на стандартизиран, утвърден инструмент за скрининг на развитието. Тези етапи на развитие показват какво могат да правят повечето деца (75% или повече) на всяка възраст. Експертите по темата са подбрали тези етапи въз основа на наличните данни и експертния консенсус.

www.cdc.gov/ActEarly

| 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



Научете признаците. Действайте навреме.

Вашето дете на 18 месеца*

Име на детето _____

Възраст на детето Днешната дата _____

Основните етапи са важни! Начинът, по който детето ви играе, учи, говори, държи се и се движи, дава важни сведения за неговото развитие. Проверете кои основни етапи е достигнало детето ви до 18 месеца. Вземете това със себе си и говорете с лекаря на детето си при всяко посещение за добро здраве за това какви етапи е достигнало детето ви и какво да очаквате по-нататък.



Какво правят повечето деца на тази възраст:

Социални/емоционални етапи

- ☐ Отдалечава се от вас, но гледа да се увери, че сте близо.
- ☐ Точки, за да ви покаже нещо интересно
- ☐ Поставя ръцете ви, за да ги измиете.
- ☐ Няколко страници в книга заедно с вас
- ☐ Помага ви да го облечете, като промушва ръка през ръкава или повдигнете крака.

Езикови/комуникационни етапи

- ☐ Опитва се да каже три или повече думи, освен "мама" или "татко".
- ☐ Изпълнява указания в една стъпка без жестове, като например дава играчката, когато кажете: "Дай ми я."

Когнитивни етапи

(учене, мислене, решаване на проблеми)

- ☐ Копира ви, когато вършите домакинска работа, например метене с метла.
- ☐ Играе си с играчките по прост начин, като например бутане на кола играчка.

Движение/физика

Основни етапи на разработката

- ☐ Ходи, без да се държи за никого или за нищо
- ☐ Scribbles
- ☐ Пие от чаша без капак и понякога може да разлива.
- ☐ Храни се с пръстите си
- ☐ Опитва се да използва лъжица
- ☐ Качва се и слиза от диван или стол без чужда помощ

* Време е за скрининг на развитието!

На 18 месеца детето ви трябва да премине общ скрининг на развитието и скрининг за аутизъм, както се препоръчва за всички деца от Американската академия по педиатрия. Попитайте лекаря за скрининга на развитието на вашето дете.

Други важни неща, които трябва да споделите с лекаря...

- Кой са нещата, които правите заедно с детето си?
- Кой са нещата, които детето ви обича да прави?
- Има ли нещо, което детето ви прави или не прави и което ви притеснява?
- Загубило ли е детето ви някогашните умения?
- Има ли детето ви някакви специални здравни нужди или е родено преждевременно?

Вие най-добре познавате детето си. Не чакайте. Ако детето ви не постига един или повече основни етапи, загубило е умения, които някога е имало, или имате други притеснения, действайте рано. Говорете с лекаря на детето си, споделете притесненията си и попитайте за скрининг на развитието. Ако вие или лекарят продължавате да сте загрижени:

1. Поискайте направление за специалист, който може да оцени детето ви по-добре; и
2. Обадете се на програмата за ранна интервенция на вашия щат или територия, за да разберете дали детето ви може да получи услуги, които да му помогнат. Научете повече и намерете телефонния номер на [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

За повече информация относно това как да помогнете на детето си, посетете [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

Ранното действие може да доведе до истинска промяна!



Download CDC's
free Milestone
Tracker app

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Помогнете на детето си да учи и да се развива

Като първи учител на детето си можете да помогнете за неговото обучение и развитие на мозъка. Опитайте тези прости съвети и дейности по безопасен начин. Говорете с лекаря и учителите на детето си, ако имате въпроси или за повече идеи как да подпомогнете развитието на детето си.



- Използвайте положителни думи и обръщайте повече внимание на поведението, което искате да видите ("желано поведение"). Например: "Виж как хубаво си прибрал играчката." Обръщайте по-малко внимание тези, които не искате да виждате.
- Насърчавайте играта с преструвки. Дайте на детето си лъжица, за да може да се преструва, че храни плюшеното си животно. Редувайте се да се преструвате.
- Помогнете на детето си да научи за чувствата на другите и за положителните начини за реагиране. Например, когато види дете, което е тъжно, кажете: "Изглежда тъжно. Нека му донесем плюшено играчка."
- Задавайте прости въпроси, за да помогнете на детето да мисли за това, което заобикаля. Например, попитайте го: "Какво е това?"
- Позволете на детето да използва чаша без капак за пиене и да се упражнява да се храни с лъжица. Ученето да се яде и пие е мръсно, но забавно!
- Давайте прости възможности за избор. Позволете на детето да избира между две неща. Например, когато се обличате, попитайте го дали иска да облече червената или синята риза.
- Въведете постоянни режими за сън и хранене. Например седнете на масата с детето, когато се храни и закусва. Това помага за установяване на рутина по време на хранене за вашето семейство.
- Ограничете времето, прекарано пред екрана (телевизия, таблети, телефони и др.), до видеоразговори с любими хора. Прекарването на време пред екрана не се препоръчва за деца под възраст. Децата се учат, като говорят, играят и взаимодействат с други хора. Ограничете собственото си време пред екрана, когато сте с детето си, за да можете да реагирате на неговите думи и действия.
- Попитайте лекаря и/или учителите на детето си дали то е готово за тоалетно обучение. Повечето деца не успяват да се научат на тоалетна до 2-3-годишна възраст. Ако то не е готово, това може да доведе до стрес и неуспехи, поради което обучението може да отнеме повече време.
- Очаквайте изблици на гняв. Те са нормални на тази възраст и би трябвало да станат по-кратки и да се случват по-рядко, когато детето ви порасне. Можете да опитате да отвлечете вниманието му, но е добре да игнорирате пристъпа на гняв. Дайте му известно време да се успокои и продължете напред.
- Говорете с детето си с лице към него и по на нивото на очите му. Това помага на детето да "види" какво му казвате с очите и лицето си, а не само с думите си.
- Започнете да учите детето си на имената на частите на тялото, като ги посочвате и казвате неща като "Ето твоя нос, ето моя нос", като посочвате нейния и своя нос.

За да видите повече съвети и дейности, изтеглете приложението на CDC Milestone Tracker.

Този контролен списък не е заместител на стандартизиран, утвърден инструмент за скрининг на развитието. Тези етапи на развитие показват какво могат да правят повечето деца (75% или повече) на всяка възраст. Експертите по темата са подбрали тези етапи въз основа на наличните данни и експертния консенсус.

www.cdc.gov/ActEarly

| 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



Научете признаците. Действайте.

Вашето дете на 2 години*

Име на детето _____

Възраст на детето Днешната дата _____

Основните етапи са важни! Начинът, по който детето ви играе, учи, говори, държи се и се движи, дава важни сведения за неговото развитие. Проверете кои са основните етапи, които детето ви е достигнало до 2-годишна възраст. Вземете това със себе си и говорете с лекаря на детето си на всеки

посещение при доброто дете за основните етапи, които е достигнало детето ви, и какво да очаквате по-нататък.

Какво правят повечето деца на тази възраст:

Социални/емоционални етапи

- ☐ Забелязва, когато другите са наранени или разстроени, като например спира или гледа тъжно, когато някой плаче.
- ☐ Поглежда лицето ви, за да разбере как да реагира в нова ситуация.

Езикови/комуникационни етапи

- ☐ посочва неща в книгата, когато го попитате, например "Къде е мечката?"
- ☐ Казва поне две думи заедно, например "Още мляко".
- ☐ Посочва поне две части на тялото, когато го помолите да ви ги покаже.
- ☐ Използва повече жестове от махане и сочене, като например целувка или кимване с глава.

Когнитивни етапи

(учене, мислене, решаване на проблеми)

- ☐ Държи нещо в едната си, докато използва другата; например държи контейнер и сваля капака.

- ☐ Опитва се да използва превключватели, копчета или бутони на играчка.
- ☐ Играе с повече от една играчка, като например слага храна от играчка в чиния с играчка.

Основни етапи на движението/физическото развитие

- ☐ Рита топка
- ☐ Работи на
- ☐ Изкачва няколко стълби със или без помощ
- ☐ Храни се с лъжица

* Време е за скрининг на развитието!

На 2 години детето ви трябва да премине скрининг за аутизъм, както се препоръчва за всички деца от Американската академия по педиатрия. Попитайте лекаря за скрининга на развитието на вашето дете.



Други важни неща, които трябва да споделите с лекаря...

- Кои са нещата, които правите заедно с детето си?
- Кои са нещата, които детето ви обича да прави?
- Има ли нещо, което детето ви прави или не прави и което ви притеснява?
- Загубило ли е детето ви някогашните умения?
- Има ли детето ви някакви специални здравни нужди или е родено преждевременно?

Вие най-добре познавате детето си. Не чакайте. Ако детето ви не постига един или повече основни етапи, загубило е умения, които някога е имало, или имате други притеснения, действайте рано. Говорете с лекаря на детето си, споделете притесненията си и попитайте за скрининг на развитието. Ако вие или лекарят продължавате да сте загрижени:

1. Поискайте направление за специалист, който може да оцени детето ви по-добре; и
2. Обадете се на програмата за ранна интервенция на вашия щат или територия, за да разберете дали детето ви може да получи услуги, които да му помогнат. Научете повече и намерете телефонния номер на [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

За повече информация относно това как да помогнете на детето си, посетете [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

Ранното действие може да доведе до истинска промяна!



Download CDC's
free Milestone
Tracker app

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Помогнете на детето си да учи и да се развива

Като първи учител на детето си можете да помогнете за неговото обучение и развитие на мозъка. Опитайте тези прости съвети и дейности по безопасен начин. Говорете с лекаря и учителите на детето си, ако имате въпроси или за повече идеи как да подпомогнете развитието на детето си.



- Помогнете на детето си да научи как звучат думите, дори ако все още не може да ги произнесе ясно. Например, ако детето ви каже: "или бана", кажете: "Искаш още банан".
- Наблюдавайте детето си внимателно по време на срещите за игра. Децата на тази възраст играят едно до друго, но не не знаят как да споделят и да решават проблеми. Покажете на детето си как да се справя с конфликти, като му помагате да споделя, да се редува и да използва думи, когато е възможно.
- Помогнете на детето си да ви помогне да се пригответе за хранене, като му позволите да пренесе нещата до масата, например пластмасови чаши или салфетки. Благодарете на детето си за помощта.
- Дайте на детето си топки, които да рита, търкаля и хвърля.
- Подарявайте играчки, които учат детето как да работи и да решава проблеми. Например давайте му играчки, в които то може да натисне бутон и нещо да се случи.
- Позволете на детето си да се облича с дрехи за възрастни, като обувки, шапки и ризи. Това му помага да започне да се преструва.
- Позволете на детето да яде толкова, колкото иска, на всяко хранене. Малките деца не винаги ядат едно и също количество или вид храна всеки ден. Вашата задача е да ѝ предлагате здравословни храни, а детето ви трябва да реши дали и колко трябва да яде.
- Въведете постоянни режими за сън и хранене. Създайте спокоен и тих режим за лягане на детето. Облечете пижамата му, измийте зъбите му и му прочетете 1 или 2 книжки. Децата на тази възраст се нуждаят от 11 до 14 часа сън на денонощие (включително дрямките). Последователното време за сън улеснява това.
- Попитайте лекаря и/или учителите на детето си за обучението в тоалетната, за да разберете дали детето ви е готово да започне. Повечето деца не са в състояние да се обучават на тоалетна до 2-3-годишна възраст. Твърде ранното започване може да доведе до стрес и неуспехи, поради което обучението може да отнеме повече време.
- Използвайте положителни думи, когато детето ви е добър помощник. Позволявайте му да помага при изпълнението на прости задължения, като например да поставя играчките или прането в коша.
- Играйте с детето си навън, като играете на "готов, готов, тръгвай". Например, издърпайте детето си назад в люлката. Кажете "Готов, нагласен http://...", след това изчакайте и кажете "Върви", когато натиснете люлката.
- Позволете на детето си да създава заедно с вас прости художествени проекти. Дайте на детето си пастели или сложете малко боя с пръсти върху хартия и го оставете да изследва, като я разнася и прави точки. Окачете ги на стената или на хладилника, за да може детето да ги вижда.

За да видите повече съвети и дейности, изтеглете приложението на CDC Milestone Tracker.

Този контролен списък не е заместител на стандартизиран, утвърден инструмент за скрининг на развитието. Тези етапи на развитие показват какво могат да правят повечето деца (75% или повече) на всяка възраст. Експертите по темата са подбрали тези етапи въз основа на наличните данни и експертния консенсус.

www.cdc.gov/ActEarly

| 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



Научете признаците. Дейностите напредък.

Вашето дете на 30 месеца*

Име на детето _____

Възраст на детето Днешната дата _____

Основните етапи са важни! Начинът, по който детето ви играе, учи, говори, държи се и се движи, дава важни сведения за неговото развитие. Проверете кои са основните етапи, които детето ви е достигнало на 30 месеца. Вземете това със себе си и говорете с лекаря на детето си при всяко посещение за добро здраве за това какви етапи е достигнало детето ви и какво да очаквате по-нататък.

Какво правят повечето деца на тази възраст:

Социални/емоционални етапи

- ☐ Играе до други деца и понякога играе с тях
- ☐ какво може, като казва: "Вижте ме!"
- ☐ Изпълнява прости процедури, когато му кажете, като например помага да се играчките, когато кажете: "Време е за почистване".

Езикови/комуникационни етапи

- ☐ Казва около 50 думи
- ☐ Произнася две или повече думи заедно с едно действие. дума, например "Doggie run".
- ☐ Назовава нещата в книгата, когато посочи и попита: "Какво е това?"
- ☐ Произнася думи като "аз", "мен" или "ние".

Когнитивни етапи

(учене, мислене, решаване на проблеми)

- ☐ Използва предмети, за да се преструва, като например храни кукла с блокче, сякаш е храна.

- ☐ Показва прости умения за решаване на проблеми, като например да се изправи на малка табуретка, за да достигне нещо.
- ☐ Изпълнява двуетапни инструкции като "Сложи играчката и затвори вратата".
- ☐ Показва, че познава поне един цвят, като например посочва червен пастел, когато го питате: "Кой е червен?"

Основни етапи на движението/физическото развитие

- ☐ Използва ръцете си, за да върти неща, като например да завърта дръжки на врати или да отвива капаци.
- ☐ Съблича някои дрехи сам, например свободни панталони или разкопчано яке.
- ☐ Скача от земята с двата крака
- ☐ обръща страниците на книгите една по една, когато ѝ четете.

* Време е за скрининг на развитието!

На 30 месеца детето ви трябва да премине общ скрининг на развитието, както се препоръчва за всички деца от Американската академия по педиатрия. Попитайте лекаря за скрининга на развитието на вашето дете.

Други важни неща, които трябва да споделите с лекаря...

- ☐ Кои са нещата, които правите заедно с детето си?
- ☐ Кои са нещата, които детето ви обича да прави?
- ☐ Има ли нещо, което детето ви прави или не прави и което ви притеснява?
- ☐ Загубило ли е детето ви някогашните умения?
- ☐ Има ли детето ви някакви специални здравни нужди или е родено преждевременно?

Вие най-добре познавате детето си. Не чакайте. Ако детето ви не постига един или повече основни етапи, загубило е умения, които някога е имало, или имате други притеснения, действайте рано. Говорете с лекаря на детето си, споделете притесненията си и попитайте за скрининг на развитието. Ако вие или лекарят продължавате да сте загрижени:

1. Поискайте направление за специалист, който може да оцени детето ви по-добре; и
2. Обадете се на програмата за ранна интервенция на вашия щат или територия, за да разберете дали детето ви може да получи услуги, които да му помогнат. Научете повече и намерете телефонния номер на **cdc.gov/FindEI**.

За повече информация относно това как да помогнете на детето си, посетете **cdc.gov/Concerned**.



Ранното действие може да доведе до истинска промяна!



Download CDC's
**free Milestone
Tracker app**



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Помогнете на детето си да учи и да се развива

Като първи учител на детето си можете да помогнете за неговото обучение и развитие на мозъка. Опитайте тези прости съвети и дейности по безопасен начин. Говорете с лекаря и учителите на детето си, ако имате въпроси или за повече идеи как да подпомогнете развитието на детето си.



- Насърчавайте "свободната игра", при която детето може да следва интересите си, да опитва нови неща и да ги използва по нов начин.
- Използвайте положителни думи и обръщайте повече внимание на поведението, което искате да видите ("желано поведение"), отколкото на това, което не искате да видите. Например кажете: "Харесва ми как даде играчката на Джордан".
- Дайте на детето си възможност да избира прости и здравословни храни. Оставете го да избере какво да закуси или какво да облече. Ограничете избора до два или три.
- Задавайте на детето си прости въпроси за книгите и приказките. Задавайте въпроси като "Кой?" "Какво?" и "Къде?"
- Помогнете на детето си да се научи да играе с други деца. Покажете му как да го прави, като му помагате да споделя, да се редува и да използва своите "думи".
- Оставете детето да "рисува" с пастели върху хартия, крем за бръснене върху поднос или тебешир върху тротоара. Ако нарисувате права линия, вижте дали то ще ви копира. Когато стане добро в рисуването на линии, покажете му как да рисува кръг.
- Позволете на детето си да играе с други деца, например в парка или библиотеката. Поинтересувайте се от местните групи за игра и предучилищни програми. Играта с други хора му помага да научи стойността на споделянето и приятелството.
- Яжте семейни ястия заедно, доколкото можете. Давайте една и съща храна на всички. Наслаждавайте се на компанията на другия и избягвайте времето, прекарано пред екрана (телевизия, таблети, телефони и др.) по време на хранене.
- Ограничете времето, прекарано пред екрана (телевизия, таблети, телефони и т.н.), до не повече от 1 час на ден в детска програма в присъствието на възрастен. Децата се учат, като говорят, играят и взаимодействат с други хора.
- Използвайте думи, за да описвате нещата пред детето си, като например голям/малък, бърз/бавен, включен/изключен и в/изключен.
- Помогнете на детето си да реди прости пъзели с форми, цветове или животни. Назовете името на всеки елемент, когато детето го постави на мястото му.
- Играйте с детето си навън. Например, заведете детето си в парка, за да се катери по съоръженията и да тича в безопасни зони.
- Позволете на детето да яде толкова, колкото иска, на всяко хранене. Вашата задача е да му предлагате здравословни храни, а детето ви решава дали и колко иска да яде.

За да видите повече съвети и дейности, изтеглете приложението на CDC Milestone Tracker.

Този контролен списък не е заместител на стандартизиран, утвърден инструмент за скрининг на развитието. Тези етапи на развитие показват какво могат да правят повечето деца (75% или повече) на всяка възраст. Експертите по темата са подбрали тези етапи въз основа на наличните данни и експертния консенсус.

www.cdc.gov/ActEarly

| 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



Научете признаците. Действайте навреме.

Вашето дете на 3 години

Име на детето _____

Възраст на детето Днешната дата _____

Основните етапи са важни! Начинът, по който детето ви играе, учи, говори, държи се и се движи, дава важни сведения за неговото развитие. Проверете кои са основните етапи, които детето ви е достигнало до 3-годишна възраст. Вземете това със себе си и говорете с лекаря на детето си на всеки

посещение при добро дете за основните етапи, които е достигнало детето ви, и какво да очаквате по-нататък.



Какво правят повечето деца на тази възраст:

Социални/емоционални етапи

- ☐ Успокоява се в рамките на 10 минути, след като сте я оставили, например при оставяне на дете в детска градина.
- ☐ Забелязва другите деца и се присъединява към тях, за да играе

Езикови/комуникационни етапи

- ☐ Разговаря с вас в разговор, като използва поне две размяна на реплики.
- ☐ Задава въпроси "кой", "какво", "къде" или "защо", като например "Къде е мама/татко?"
- ☐ Казва какво действие се извършва на картинка или в книга, когато го попитат, например "тичам", "ям" или "играя".
- ☐ Казва първото си име, когато го попитат.
- ☐ През повечето време говори достатъчно добре, за да може другите да го разберат

Когнитивни етапи

(учене, мислене, решаване на проблеми)

- ☐ Рисува кръг, когато му покажете как.
- ☐ Избягва да докосва горещи предмети, като например печка, когато я предупредите.

Основни етапи на движението/физическото развитие

- ☐ Нанизване на елементи заедно, като големи мъниста или макарони
- ☐ Облича се сам, например свободни панталони или яке.
- ☐ Използва вилица

Други важни неща, които трябва да споделите с лекаря...

- ☐ Кой са нещата, които правите заедно с детето си?
- ☐ Кой са нещата, които детето ви обича да прави?
- ☐ Има ли нещо, което детето ви прави или не прави и което ви притеснява?
- ☐ Загубило ли е детето ви някогашните умения?
- ☐ Има ли детето ви някакви специални здравни нужди или е родено преждевременно?

Вие най-добре познавате детето си. Не чакайте. Ако детето ви не постига един или повече основни етапи, загубило е умения, които някога е имало, или имате други притеснения, действайте рано. Говорете с лекаря на детето си, споделете притесненията си и попитайте за скрининг на развитието. Ако вие или лекарят продължавате да сте загрижени:

1. Поискайте направление за специалист, който може да оцени детето ви по-добре; и
2. Обадете се във всяко местно държавно начално училище за безплатна оценка, за да разберете дали детето ви може да получи услуги, които да му помогнат. За повече информация относно това как да помогнете на детето си, посетете [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

Ранното действие може да доведе до истинска промяна!



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Помогнете на детето си да учи и да се развива

Като първи учител на детето си можете да помогнете за неговото обучение и развитие на мозъка. Опитайте тези прости съвети и дейности по безопасен начин. Говорете с лекаря и учителите на детето си, ако имате въпроси или за повече идеи как да подпомогнете развитието на детето си.



- Насърчавайте детето си да решава проблемите си само с ваша подкрепа. Задавайте въпроси, за да му помогнете да разбере проблема. Помогнете ѝ да измисли решения, да изпробва едно от тях и да опита още, ако е необходимо.
- Говорете за емоциите на детето си и му дайте думи, които да му помогнат да обясни как се чувства. Помогнете на детето си да се справи със стресовите чувства, като го научите да диша дълбоко, да прегръща любима играчка или да отиде на тихо, безопасно място, когато е разстроено.
- Определете няколко прости и ясни правила, които детето ви може да спазва, като например да използва нежни ръце, когато играе. Ако наруши някое правило, покажете му какво да направи вместо това. По-късно, ако детето ви спазва правилото, признайте го и го поздравете.
- Четете с детето си. Задавайте въпроси, като например: "Какво се случва на картинката?" и/или "Какво мислиш, че ще се случи по-нататък?" Когато ви даде отговор, попитайте за повече подробности.
- Играйте игри за броене. Пребройте частите на тялото, стълбите и други неща, които използвате или виждате всеки ден. Децата на тази възраст започват да се запознават с числата и броенето.
- Помогнете на детето си да развие езиковите си умения, като му говорите с по-дълги изречения от неговите, използвайки истински думи. Повтаряйте това, което то казва, например "имам нужда от баба", а след това му покажете как да използва по-възрастни думи, като каже: "Искам банан".
- Позволете на детето си да помага при приготвянето на храната. Възлагайте му прости задачи, като например измиване на плодовете и зеленчуците или разбъркване.
- Давайте на детето си инструкции с 2 или 3 стъпки. : "Отиди в стаята си и си вземи обувките и палтото."
- Ограничете времето, прекарано пред екрана (телевизия, таблети, телефони и т.н.), до не повече от 1 час на ден в детска програма в присъствието на възрастен. Не поставяйте никакви екрани в спалнята на детето си. Децата се учат, като говорят, играят и взаимодействат с други хора.
- Научете детето си на прости песнички и стихчета, като например "Itsy Bitsy Spider" или "Twinkle, Twinkle, Little Star".
- Дайте на детето си "кутия за занимания" с хартия, моливи и книжки за оцветяване. Оцветявайте и рисувайте линии и форми заедно с детето си.
- Насърчавайте детето си да играе с други деца. Това му помага да научи стойността на приятелството и как се разбира с другите.

За да видите повече съвети и дейности, изтеглете приложението на CDC Milestone Tracker.

Този контролен списък не е заместител на стандартизиран, утвърден инструмент за скрининг на развитието. Тези етапи на развитие показват какво могат да правят повечето деца (75% или повече) на всяка възраст. Експертите по темата са подбрали тези етапи въз основа на наличните данни и експертния консенсус.

www.cdc.gov/ActEarly

| 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's
free Milestone
Tracker app

Вашето дете на 4 години

Име на детето _____

Възраст на детето _____ Днешната дата _____

Основните етапи са важни! Начинът, по който детето ви играе, учи, говори, държи се и се движи, дава важни сведения за неговото развитие. Проверете кои са основните етапи, които детето ви е достигнало до 4-годишна възраст. Вземете това със себе си и говорете с лекаря на детето си на всеки

посещение при добро дете за основните етапи, които е достигнало детето ви, и какво да очаквате по-нататък.



Какво правят повечето деца на тази възраст:

Социални/емоционални етапи

- ☐ Преструва се на нещо друго по време на игра (учител, супергерой, куче)
- ☐ Иска да играе с деца, ако наоколо няма такива, например: "Мога ли да играя с Алекс?"
- ☐ Утешава другите, които са наранени или тъжни, като прегръща плачещ приятел.
- ☐ Избягва опасностите, например не скача от високо на детската площадка.
- ☐ Обича да бъде "помощник"
- ☐ Променя поведението си в зависимост от мястото, където се намира (място за поклонение, библиотека, детска площадка)

Езикови/комуникационни етапи

- ☐ Казва изречения четири или повече думи
- ☐ Казва няколко думи от песен, приказка или детска песничка
- ☐ Разказва за поне едно нещо, което се е случило през деня, например "Играх футбол".
- ☐ Отговаря на прости въпроси като "За какво служи палтото?" или "За какво служи пастелът?"

Когнитивни етапи

(учене, мислене, решаване на проблеми)

- ☐ Имена на няколко цвята на артикули
- ☐ Разказва какво следва в добре позната история
- ☐ Рисува човек три или повече части на тялото

Основни етапи на движението/физическото развитие

- ☐ През повечето време улавя голяма топка
- ☐ Сервира сам храна или налива вода под надзора на възрастен.
- ☐ Отменяне на някои бутони
- ☐ Държи пастела или молива между пръстите и палеца (а не в юмрук).

Други важни неща, които трябва да споделите с лекаря...

- Кой са нещата, които правите заедно с детето си?
- Кой са нещата, които детето ви обича да прави?
- Има ли нещо, което детето ви прави или не прави и което ви притеснява?
- Загубило ли е детето ви някогашните умения?
- Има ли детето ви някакви специални здравни нужди или е родено преждевременно?

Вие най-добре познавате детето си. Не чакайте. Ако детето ви не постига един или повече основни етапи, загубило е умения, които някога е имало, или имате други притеснения, действайте рано. Говорете с лекаря на детето си, споделете притесненията си и попитайте за скрининг на развитието. Ако вие или лекарят продължавате да сте загрижени:

1. Поискайте направление за специалист, който може да оцени детето ви по-добре; и
2. Обадете се във всяко местно държавно начално училище за безплатна оценка, за да разберете дали детето ви може да получи услуги, които да му помогнат. За повече информация относно това как да помогнете на детето си, посетете [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

Ранното действие може да доведе до истинска промяна!



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Помогнете на детето си да учи и да се развива

Като първи учител на детето си можете да помогнете за неговото обучение и развитие на мозъка. Опитайте тези прости съвети и дейности по безопасен начин. Говорете с лекаря и учителите на детето си, ако имате въпроси или за повече идеи как да подпомогнете развитието на детето си.



- Помогнете на детето си да бъде готово за нови места и срещи с нови хора. Например можете да четете приказки или да играете ролеви игри (преструвки), за да му помогнете да се чувства комфортно.
- Четете с детето си. Питайте го какво се случва в историята и какво мисли, че може да се случи по-нататък.
- Помогнете на детето си да опознае цветовете, формите и размерите. Например, попитайте за цвета, формата и размера нещата, които вижда през деня.
- Насърчавайте детето си да използва "своите думи", за да иска неща и да решава проблеми, но му покажете как. Възможно е то да не знае думите, които му трябват. Например помогнете на детето си да каже: "Може ли да си взема ред?", вместо да вземе нещо от някого.
- Помогнете на детето си да научи за чувствата на другите и за положителните начини за реагиране. Например, когато види дете, което е тъжно, кажете: "Изглежда тъжно. Нека му донесем плюшено играчка."
- Използвайте положителни думи и обръщайте внимание на поведението, което искате да видите ("желано поведение"). кажете: "Ти споделяш тази играчка толкова хубаво!" Обръщайте по-малко внимание на тези, които не искате да виждате.
- Кажете на детето си по прост начин защо не може да прави нещо, което не искате да прави ("нежелано поведение"). Дайте ѝ възможност да избере какво може да направи вместо това. Например: "Не можеш да скачаш върху леглото. Искаш ли да излезеш навън и да си играеш, или да си пуснеш музика и да танцуваш?"
- Позволете на детето си да играе с други деца, например в парка или библиотеката. Поинтересувайте се от местните групи за игра и предучилищни програми. Играта с други деца помага на детето ви да научи стойността на споделянето и приятелството.
- Когато е възможно, яжте заедно с детето си. Нека вижда, че се наслаждавате на здравословни храни, като , зеленчуци и пълнозърнести храни, и пиете мляко или вода.
- Създайте спокойна и тиха рутина за лягане. Избягвайте всякакво време пред екрана (телевизор, телефон, таблет и т.н.) 1 до 2 часа преди лягане и не поставяйте никакви екрани в спалнята на детето си. Децата на тази възраст се нуждаят от 10 до 13 часа сън на денонощие (включително дрямките). Последователното време за сън улеснява това!
- Дайте на детето си играчки или неща, които насърчават въображението му, например дрехи за обличане, тенджери и тигани, с които да симулира готвене, или блокчета, с които да строи. Присъединявайте се към него в игрите с преструвки, като например яденето на приготвената от него храна.
- Отделете време, за да отговорите на въпросите на детето си "защо". Ако не знаете отговора, кажете "не" или помогнете на детето да намери отговора в книга, в интернет или от друг възрастен.

За да видите повече съвети и дейности, изтеглете приложението на CDC Milestone Tracker.

Този контролен списък не е заместител на стандартизиран, утвърден инструмент за скрининг на развитието. Тези етапи на развитие показват какво могат да правят повечето деца (75% или повече) на всяка възраст. Експертите по темата са подбрали тези етапи въз основа на наличните данни и експертния консенсус.

www.cdc.gov/ActEarly

| 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



Научете признаците. Действайте навреме.

Вашето дете на 5 години

Име на детето _____

Възраст на детето Днешната дата _____

Основните етапи са важни! Начинът, по който детето ви играе, учи, говори, държи се и се движи, дава важни сведения за неговото развитие. Проверете кои са основните етапи, които детето ви е достигнало до 5-годишна възраст. Вземете това със себе си и говорете с лекаря на детето си на всеки

посещение при доброто дете за основните етапи, които е достигнало детето ви, и какво да очаквате по-нататък.



Какво правят повечето деца на тази възраст:

Социални/емоционални етапи

- ☐ Спазва правилата или се редува, когато играе на игри с други деца
- ☐ Пее, танцува или играе за вас
- ☐ Изпълнява прости задължения вкъщи, като например да съчетава чорапи или да почиства масата след хранене.

Езикови/комуникационни етапи

- ☐ Разказва история, която е чул или измислил, с поне две събития. Например, една котка се е заклешила на дървото и пожарникар го спаси
- ☐ Отговаря на прости въпроси за книга или приказка, след като сте му я прочели или разказали.
- ☐ Поддържа разговор с повече от три разменени реплики.
- ☐ Използва или разпознава прости срички (прилеп-котка, топка-висока)

Когнитивни етапи

(учене, мислене, решаване на проблеми)

- ☐ Брои до 10
- ☐ Назовава някои числа между 1 и 5 когато ги посочите
- ☐ Употребява думи за време, като "вчера", "утре", "сутрин" или "вечер".
- ☐ Обръща внимание на дейностите в продължение на 5 до 10 минути. Например по време на приказка или правене на изкуство.
- ☐ занаяти (времето пред екрана не се брои)
- ☐ Пише няколко писма от нейно име
- ☐ Назовава някои букви, когато ги посочите.

Основни етапи на движението/физическото развитие

- ☐ Бутони някои бутони
- ☐ Хвърчи на един крак

Други важни неща, които трябва да споделите с лекаря...

- Кой са нещата, които правите заедно с детето си?
- Кой са нещата, които детето ви обича да прави?
- Има ли нещо, което детето ви прави или не прави и което ви притеснява?
- Загубило ли е детето ви някогашните умения?
- Има ли детето ви някакви специални здравни нужди или е родено преждевременно?

Вие най-добре познавате детето си. Не чакайте. Ако детето ви не постига един или повече основни етапи, загубило е умения, които някога е имало, или имате други притеснения, действайте рано. Говорете с лекаря на детето си, споделете притесненията си и попитайте за скрининг на развитието. Ако вие или лекарят продължавате да сте загрижени:

1. Поискайте направление за специалист, който може да оцени детето ви по-добре; и
2. Обадете се във всяко местно държавно начално училище за безплатна оценка, за да разберете дали детето ви може да получи услуги, които да му помогнат. За повече информация относно това как да помогнете на детето си, посетете [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

Ранното действие може да доведе до истинска промяна!



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Помогнете на детето си да учи и да се развива

Като първи учител на детето си можете да помогнете за неговото обучение и развитие на мозъка. Опитайте тези прости съвети и дейности по безопасен начин. Говорете с лекаря и учителите на детето си, ако имате въпроси или за повече идеи как да подпомогнете развитието на детето си.



- Детето ви може да започне да "отвърща на удара", за да се почувства независимо и да провери какво се случва. Ограничете вниманието, което отделяте на отрицателните думи. Намерете за нея алтернативни дейности, които ѝ позволяват да поеме инициативата и да бъде независима. Направете така, че да забелязвате доброто поведение. "Ти остана спокойна, когато ти казах, че е време за лягане".
- Попитайте детето си на какво играе. Помогнете му да разшири отговорите си, като го питате "Защо?" и "Как?". Например, кажете: "Това е хубав мост, който строиш. Защо го поставихте там?"
- Играйте с играчки, които насърчават детето да сглобява неща, като пъзели и блокчета.
- Използвайте думи, за да помогнете на детето си да разбере времето. Например пейте песнички за дните от седмицата и му дайте да разбере кой ден е днес. Използвайте думи за времето, като например днес, утре и вчера.
- Позволете на детето си да прави нещата самостоятелно, дори и да не ги прави перфектно. Например, позволете му да си оправи леглото, да си закопчае копчетата на ризата или да си налее вода в чаша. Празнувайте, когато то го прави, и се старайте да не "поправяте" нищо, което не е нужно.
- Говорете за чувствата на детето си и за собствените си чувства и ги обозначавайте. Четете книги и говорете за чувствата на героите и защо ги изпитват.
- Играйте игри с рими. Например кажете "Какво се римува с котка?"
- Научете детето си да спазва правилата в игрите. Например играйте прости настолни игри, игри с карти или "Саймън казва".
- Създайте място в дома си, където детето да ходи, когато е разстроено. Бъдете наблизо, за да знае детето ви, че е в безопасност, и да може да дойде при вас за помощ за успокояване, когато е необходимо.
- Определете ограничения за времето, прекарано пред екрана (телевизия, таблети, телефони и т.н.), за детето ви - не повече от 1 час на ден. Съставете план за използване на медиите за вашето семейство.
- Хранете се заедно с детето си и се наслаждавайте на семейните разговори. Давайте една и съща храна на всички. Избягвайте времето, прекарано пред екрана (телевизия, таблети, телефони и др.) по време на хранене. Позволете на детето си да помогне за приготвянето на здравословните храни и им се насладете заедно.
- Насърчавайте детето си да "чете", като гледа картинките и разказва историята.
- Играйте игри, които подпомагат паметта и вниманието. Например играйте игри с карти, Tic Tac Toe, I Spy или Hot and Cold.

За да видите повече съвети и дейности, изтеглете приложението на CDC Milestone Tracker.

Този контролен списък не е заместител на стандартизиран, утвърден инструмент за скрининг на развитието. Тези етапи на развитие показват какво могат да правят повечето деца (75% или повече) на всяка възраст. Експертите по темата са подбрали тези етапи въз основа на наличните данни и експертния консенсус.

www.cdc.gov/ActEarly

| 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



Научете признаците. Действайте навреме.