



NATIONWIDE CHILDREN'S®  
When your child needs a hospital, everything matters.

**Helping Hand™**

*Health Education for Patients and Families*

## शिशु दृष्टि: जन्म देखि 1 वर्षको उमेरसम्म

### Infant Vision: Birth to 1 Year (Nepali)

मेरो बच्चा के देख्नुहुन्छ? यो एकदमै सामान्य प्रश्न हो। यो ह्यान्डआउटले तपाईंको बच्चा जन्मदेखि 1 वर्षको उमेरसम्म के देख्छ र तपाईंले आफ्नो बच्चाको दृष्टिलाई कसरी उत्तेजित गर्न सक्नुहुन्छ भनेर वर्णन गर्दछ।

#### जन्मदेखि 1 महिनासम्म

जन्ममा, तपाईंको बच्चा:

- कालो र सेतो र खैरो रङमा देखिन्छ।
- उनीहरूको आँखामा ध्यान केन्द्रित गर्ने समस्या छ।
- धेरै प्रकाश-संवेदनशील छैन।
- शरीरको तुलनामा ठूला आँखा हुन्छन्।
- तिनीहरूको वयस्क आकारको लगभग 65% आँखाहरू छन्।

जन्मेको एक हप्तापछि, तपाईंको बच्चा बिस्तारै रंगीन दृष्टि विकास गर्न थाल्छ। तिनीहरू लगभग 8 देखि 10 इन्च टाढा पनि देख्न सक्छन्। 6 हप्ताको उमेरमा, बच्चा लगभग 12 इन्च टाढा देख्न सक्छ।

#### 2 देखि 3 महिना

तपाईंको बच्चा:

- तिनीहरूको आँखाले वस्तुहरू फलो गर्नुपर्छ।
- चीजहरूका लागि पुग्न सुरु गर्नुपर्छ।
- यसलाई ट्रयाकिङ भनिन्छ।
- आफ्नो अनुहार चिन्नुपर्छ।
- उनीहरूले के देख्छन् सम्झिनुपर्छ।

जीवनको पहिलो 2 महिनाका लागि, एक शिशुको आँखाले राम्रोसँग काम गर्दैन र पार गर्न वा घुम्न सक्छ। यो सामान्यतया टाढा जान्छ। यदि यो जारी छ वा यदि आँखा सधैं भित्र वा बाहिर छ भने, आफ्नो बच्चाको डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

## 4 महिना

तपाईंको बच्चाको दृष्टि स्पष्ट छ र अब तिनीहरू टाढा देख्न सक्छन्। उनीहरू अझै पनि तपाईंलाई नजिकबाट हेर्न रुचाउँछन्। यस उमेरमा, एक शिशुले दुवै आँखा (दुरबीन दृष्टि) प्रयोग गर्दछ र तिनीहरूको गहिराइ धारणामा काम गरिरहेको छ। उज्यालो वस्तुहरू र खेलौनाहरूमा पुगेर खेल्ने समयलाई प्रोत्साहन दिनुहोस्।

## 6 महिना

तपाईंको बच्चाको आँखा सधैं एकसाथ काम गरिरहनुपर्छ। उनीहरूले वयस्कहरू जस्तै रङहरू देख्न सक्छन्। पिक-ए-बू खेल्नुहोस् र दृष्टि विकास गर्न मद्दत गर्न ऐना प्रयोग गर्नुहोस्।

- पहिलो 6 महिनामा तपाईंको बच्चाको आँखाको रङ परिवर्तन हुन सक्छ। धेरै बच्चाहरू निलो आँखासँग जन्मिन्छन्। समयको साथ, गाढा रङ बनाइन्छ, जसले तिनीहरूको आँखा गाढा बनाउँछ। सामान्यतया 6 महिना पुगेपछि रङ खासै परिवर्तन हुँदैन।

## 7 देखि 12 महिना

तपाईंको बच्चा अहिले यताउता धेरै सर्नुहुन्छ। तिनीहरू दूरी निर्धारण गर्न र वस्तुहरू समात्नमा राम्रो छन्। बच्चाहरूले उनीहरूको शरीर चल्दा उनीहरूको दृष्टिले कसरी काम गर्छ भनेर सिक्दैछन्।

**कहिले डाक्टरलाई कल गर्ने**

सबै शिशुहरूले उनीहरूको डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग नियमित जाँच गराउनुपर्छ ताकि उनीहरूले समस्याहरू पत्ता लगाउन सकून्।

चाँडै जन्मेका बच्चाहरू (समयपूर्व) दृष्टि समस्याहरूका लागि उच्च जोखिममा हुन्छन्। सबै समयपूर्व शिशुहरूलाई 1 देखि 2 वर्षको उमेरमा बाल आँखा चिकित्सक (नेत्र रोग विशेषज्ञ) द्वारा देखाउनुपर्छ।

निम्न अवस्थामा तपाईंको बच्चाको चिकित्सक वा स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई कल गर्नुहोस्:

- तिनीहरूका आँखाहरू सँगै काम गर्दैनन् र/वा सबै दिशामा ठीकसँग पङ्क्तिबद्ध छैनन्।
- तिनीहरूका विद्यार्थीहरू विभिन्न आकारका हुन्छन्।
- तिनीहरू आफ्नो आँखाले वस्तुहरू झ्याक गर्दैनन्।
- तिनीहरू बत्तीहरू हेरिरहेका छन्।
- तिनीहरूको आँखा धेरै आँसु वा क्रस्ट छन्।
- तिनीहरू वस्तुहरू हेर्नका लागि आफ्नो टाउको एक छेउमा घुमाउँछन् वा झुकाउँछन्।
- तिनीहरू प्रायः एक आँखा बन्द गर्छन्।
- तिनीहरू प्रकाशमा धेरै संवेदनशील हुन्छन्।
- तपाईं आफ्नो बच्चाको आँखा वा दृष्टिका बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ।

यदि तपाईंको बच्चाको नियमित डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायक उनीहरूको आँखाको स्वास्थ्य वा दृश्य विकासको बारेमा चिन्तित छन् भने, उनीहरूले बाल चिकित्सा नेत्र रोग विशेषज्ञलाई सिफारिस गर्न सकछन्।

यदि तपाईंको बच्चाको दृष्टिसँग कुनै समस्या छ भने, यो चाँडै पत्ता लगाउन राम्रो छ। पहिलेका समस्याहरू फेला पर्छन्, तिनीहरूको चाँडो हेरचाह गर्न सकिन्छ।