

DATA DAD · डेटा डैड

0–12 महीने का स्मार्ट बेबी प्लान

हर महीने के लिए रोज़ 5 मिनट के ब्रेन गेम्स (कुल 36), बेबी से बोलने की लाइनें, क्या नॉर्मल है, और डॉक्टर को कब दिखाएँ।

फ़्री सैंपल · 12 महीने · 36 ब्रेन गेम्स · हिंदी एडिशन

माइलस्टोन	ब्रेन गेम्स	डॉक्टर कब?	ट्रैकर
हर महीने ज़्यादातर बेबी क्या करते हैं	रोज़ 5 मिनट, घर की चीज़ों से	क्या रुक सकता है, क्या नहीं	फ़्रिज चार्ट + माइलस्टोन लॉग

आपके बेबी का महीना-दर-महीना प्लान, डेटा के साथ।

डेटा डैड की किताब · its.datadad

स्वागत

नमस्ते, स्मार्ट पेरेंट!



मैं एक पापा हूँ और डेटा एनालिस्ट भी। जब हमारा बेबी आया, सबके पास सलाह थी: रिश्तेदार, WhatsApp ग्रुप, "शर्मा जी का बेबी"। मुझे चाहिए था एक प्लान: इस महीने क्या नॉर्मल है, रोज़ 5 मिनट क्या करें, और डॉक्टर को कब दिखाएँ। ये किताब वही प्लान है।

मैं दस साल से ज़्यादा से डेटा पढ़ने का काम कर रहा हूँ, जिसमें बहुत सारा हेल्थकेयर में। अपनी बेटी के लिए मैंने बेबी रिसर्च भी वैसे ही पढ़ी।

इसमें हर बात भरोसेमंद हेल्थ संस्थाओं से ली गई है: CDC, WHO, अमेरिकन एकेडमी ऑफ़ पीडियाट्रिक्स, इंडियन एकेडमी ऑफ़ पीडियाट्रिक्स (IAP) और हार्वर्ड का सेंटर ऑन द डेवलपिंग चाइल्ड। और मैंने इसे हमारे घरों के हिसाब से आसान बनाया है, कटोरी, दुपट्टे और दादी समेत।

इस किताब को कैसे इस्तेमाल करें

1. अपने बेबी का महीना ढूँढिए। हर महीने के 4 पन्ने हैं: इस महीने बेबी क्या करने लगता है, 3 ब्रेन गेम्स, बोलने की लाइनें, और रोज़ की देखभाल के साथ चेकलिस्ट और डॉक्टर वाले संकेत।
2. रोज़ एक खेल, 5 मिनट, जब बेबी जागा और ख़ुश हो। एक ही खेल कई दिन दोहराइए। बेबी दोहराने से सीखते हैं।
3. फ़्रिज चार्ट (पेज 58) और माइलस्टोन ट्रैकर (पेज 59–61) प्रिंट कीजिए। हर डॉक्टर विज़िट पर ट्रैकर साथ ले जाइए।
4. बेबी समय से पहले हुआ? लगभग 2 साल तक जन्म की तारीख़ नहीं, ड्यू डेट से महीना गिनिए, और डॉक्टर से पूछ लीजिए।

ये किताब सीखने और खेलने के लिए है। ये मेडिकल सलाह नहीं है। हर बेबी अपनी रफ़्तार से बढ़ता है; आपके बेबी को आपका डॉक्टर सबसे अच्छा जानता है।

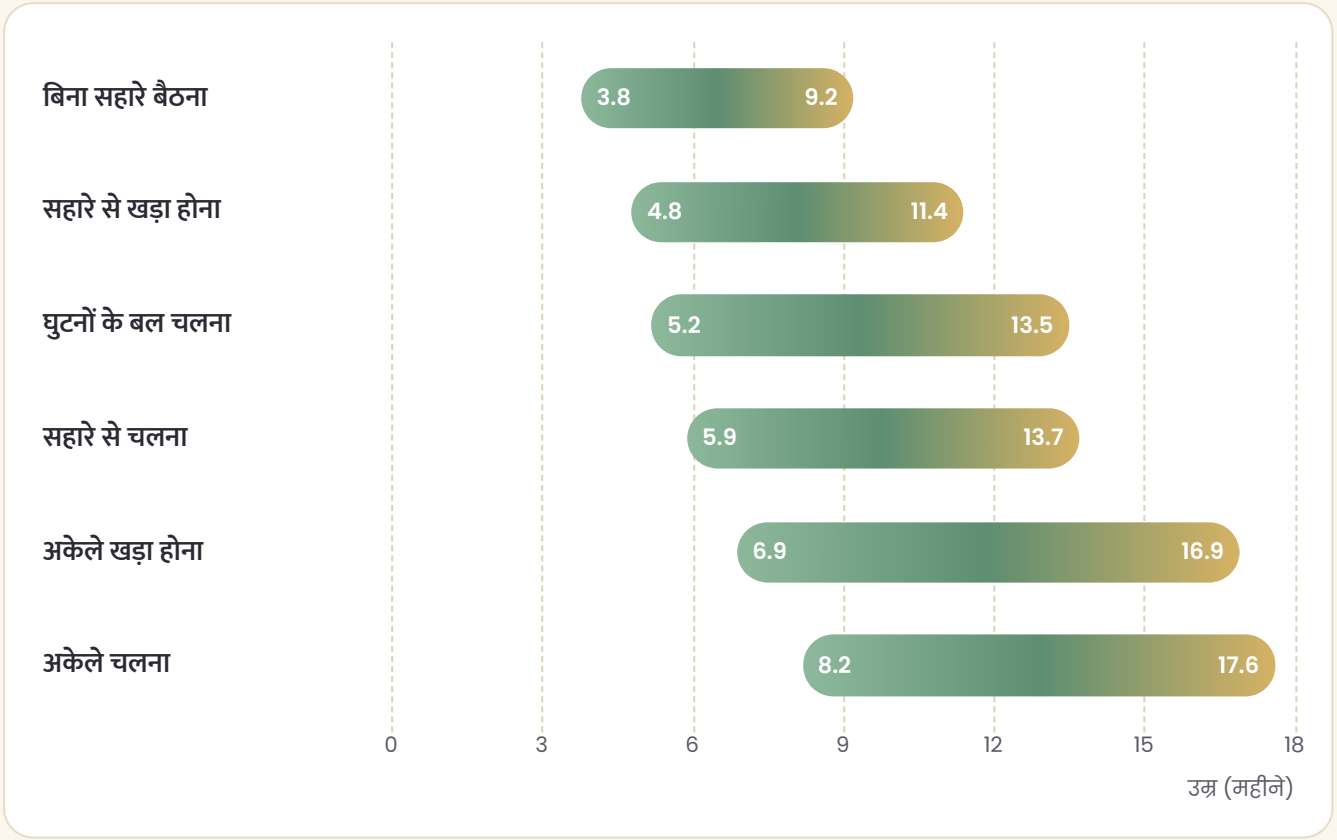
इस किताब में बेबी के लिए 'वो करता है' लिखा है; बेटी हो या बेटा, सब पर लागू।

— डेटा डैड (पापा + डेटा एनालिस्ट)

डेटा डैड चार्ट

कब करते हैं ज़्यादातर बेबी: नॉर्मल रेंज

WHO की मोटर डेवलपमेंट स्टडी से, जिसमें 5 देशों के बेबी शामिल थे, भारत भी। हर पट्टी नॉर्मल रेंज है: 100 में से 98 स्वस्थ बेबी ने ये स्किल इसी के अंदर कभी सीखी।



लगभग 8 से 18 महीने के बीच कभी भी चलना नॉर्मल है। रेंज है, रेस नहीं।

कैसे पढ़ें

- पट्टी की शुरुआत में या आख़िर में: दोनों नॉर्मल हैं।
- स्टडी में 100 में से लगभग 4 बेबी कभी घुटनों के बल नहीं चले। ये छोड़ देना भी ठीक है।
- पट्टी ख़त्म हो जाए और स्किल न आए, या उससे पहले ही चिंता हो, तो डॉक्टर से बात कीजिए।

स्रोत: WHO Multicentre Growth Reference Study, Acta Paediatrica 2006 (1st–99th percentile)।

its.datadad



महीना
4

खिलखिलाहट और पकड़

अब बेबी जानबूझकर आपका ध्यान खींचता है। बातचीत की असली शुरुआत यहीं से है।

4 महीने तक ज़्यादातर बेबी ये करते हैं

- आपका ध्यान खींचने के लिए ख़ुद मुस्कुराता है
- हँसाने पर खिलखिलाता है
- आप बोलें तो जवाब में आवाज़; आपकी आवाज़ की तरफ़ सिर घुमाता है
- गोद में बिना सहारे सिर स्थिर रखता है
- हाथ में दिया खिलौना पकड़ता है; खिलौने पर हाथ मारता है
- पेट के बल कोहनियों पर ऊपर उठता है

इस महीने के ब्रेन गेम्स

1. हाथों वाला झा (पीकाबू)
2. पकड़ो-पकड़ो
3. आवाज़ कहाँ से?

डेटा डैड नोट

आवाज़ की तरफ़ सिर घुमाना CDC की 4 महीने की लिस्ट में है: कम से कम 4 में से 3 बेबी 4 महीने तक ये करते हैं।

इस महीने मैंने देखा...

मेडिकल सलाह नहीं · अपने डॉक्टर से पूछें

इस महीने के ब्रेन गेम्स

ब्रेन गेम 1 — 5 मिनट

हाथों वाला झा (पीकाबू)

1. हाथों से अपना चेहरा ढकिए: "मम्मी कहाँ?" (या पापा, या दादी)
2. 2 सेकंड रुकिए।
3. हाथ हटाइए: "झा!" खिलखिलाहट देखिए।

ये क्यों काम करता है: आपके वापस आने का इंतज़ार याददाश्त और उम्मीद बनाता है, और हँसी से रिश्ता गहरा होता है।

जिस दिन खेलें, एक गोला भरिए

	सो	मं	बु	गु	शु	श	र
हफ़्ता 1	○	○	○	○	○	○	○
हफ़्ता 2	○	○	○	○	○	○	○
हफ़्ता 3	○	○	○	○	○	○	○
हफ़्ता 4	○	○	○	○	○	○	○

ब्रेन गेम 2 — 5 मिनट

पकड़ो-पकड़ो

1. बेबी के हाथ में हल्का झुनझुना रखिए।
2. धीरे से छोड़िए। क्या बेबी पकड़े रहता है?
3. फिर उसे छाती के ठीक ऊपर पकड़िए, ताकि बेबी हाथ बढ़ाए।

ये क्यों काम करता है: पकड़ना और हाथ बढ़ाना, यहीं से बेबी हाथों से अपनी मर्ज़ी का काम करना सीखता है।

जिस दिन खेलें, एक गोला भरिए

	सो	मं	बु	गु	शु	श	र
हफ़्ता 1	○	○	○	○	○	○	○
हफ़्ता 2	○	○	○	○	○	○	○
हफ़्ता 3	○	○	○	○	○	○	○
हफ़्ता 4	○	○	○	○	○	○	○

इस महीने के ब्रेन गेम्स

ब्रेन गेम 3

5 मिनट

आवाज़ कहाँ से?

1. एक तरफ़ खड़े होइए, बेबी की नज़र से बाहर।
2. धीरे से बेबी का नाम पुकारिए।
3. बेबी मुड़े तो बड़ी मुस्कान के साथ सामने आइए।

ये क्यों काम करता है: आवाज़ की तरफ़ मुड़ना 4 महीने की स्किल है। इनाम (आपका चेहरा) मिलने पर बेबी बार-बार करना चाहता है।

जिस दिन खेलें, एक गोला भरिए

	सो	मं	बु	गु	शु	श	र
हफ़्ता 1	○	○	○	○	○	○	○
हफ़्ता 2	○	○	○	○	○	○	○
हफ़्ता 3	○	○	○	○	○	○	○
हफ़्ता 4	○	○	○	○	○	○	○

आज ये बोलिए

हिंदी	ENGLISH
मम्मी कहाँ? झा!	Where's mummy? Peekaboo!
ये झुनझुना है — छन-छन!	This is a rattle.
तुम हँस रहे हो!	You're laughing!

मेडिकल सलाह नहीं · अपने डॉक्टर से पूछें

रोज़ की देखभाल

दूध

अब भी सिर्फ़ दूध। लगभग 6 महीने से पहले बेबी बाक़ी खाने-पीने के लिए तैयार नहीं होता, चाहे रिश्तेदार कुछ भी कहें।

ज़मीन पर समय

बाउंसर, झूले और कार सीट में लंबा समय कम कीजिए। रोज़ ज़मीन पर समय, ताकि बेबी हिल-डुल और खोज सके।

मुँह में डालना

अब हर चीज़ मुँह में जाएगी। छोटी, नुकीली या गरम चीज़ें पहुँच से दूर रखिए।

डॉक्टर से कब बात करें

डॉक्टर से बात कीजिए अगर 4 महीने तक बेबी चलती चीज़ें न देखे, लोगों को देखकर न मुस्कुराए, सिर स्थिर न रख पाए, या "ऊ-आ" बिल्कुल न करे।

> **किसी भी उम्र में:** जो स्किल पहले थी, वो चली जाए तो जल्दी डॉक्टर को बताइए। साँस में तकलीफ़ या दौरा = तुरंत जाइए।

मेरी चेकलिस्ट

- [ ] रोज़ हाथों वाला झा
- [ ] पकड़ो-पकड़ो
- [ ] दोनों तरफ़ से 'आवाज़ कहाँ से?'
- [ ] रोज़ ज़मीन पर समय, बाउंसर कम
- [ ] छोटी चीज़ें पहुँच से दूर

पूरा प्लान पाइए

महीना 4 पसंद आया? ऐसे 11 महीने और हैं।



पूरी किताब में

- सभी 12 महीने, हर महीने 4 पन्ने: माइलस्टोन, 3 ब्रेन गेम्स, बोलने की लाइनें, रोज़ की देखभाल, डॉक्टर वाले संकेत
- घर की चीज़ों से 36 पाँच-मिनट वाले ब्रेन गेम्स
- पूरा साल, एक नज़र में: WHO डेटा चार्ट
- फ़्रिज चार्ट + डॉक्टर विज़िट के लिए 3 पन्नों का माइलस्टोन ट्रैकर
- डॉक्टर को कब दिखाएँ: 'तुरंत जाइए' और 'विज़िट बुक करें' की लिस्ट
- मिथक बनाम डेटा: दादी के 9 नुस्ख़े, अपडेट

65 पन्ने · A4 · प्रिंट कीजिए या फ़ोन पर पढ़िए

क़ीमत

₹299

हिंदी + इंग्लिश, दोनों एडिशन साथ में

+ 3 फ़्री बोनस

प्रिंट वाला फ़्रिज चार्ट और ट्रैकर · "डॉक्टर कब?" फ़ोन वॉलपेपर · पहले साल का सर्टिफ़िकेट

कैसे पाएँ

Instagram पर @its.datadad को PLAN लिखकर DM कीजिए, या बायो का लिंक टैप कीजिए।

7 दिन में पूरा पैसा वापस: फ़ाइल न खुले या पसंद न आए, तो 7 दिन में DM कीजिए। ये किताब सीखने और खेलने के लिए है, मेडिकल सलाह नहीं।