शिशु की वृद्धि और विकास के पड़ाव ट्रैक करने वाला ऐप : वज़न, लंबाई और विकास चरण कैसे दर्ज करें

अपने शिशु का वज़न, लंबाई, सिर की परिधि और विकास के पड़ाव एक ही निजी, ऑफ़लाइन ऐप में दर्ज करें। MimiLog मुफ़्त है और इसके लिए कोई खाता ज़रूरी नहीं।

लेखक: Lubor Šimůnek · प्रकाशित: August 3, 2026 · स्वास्थ्य और फिटनेस

ऑनलाइन संस्करण : https://appstoryo.com/hi/blog/baby-growth-milestone-tracker-app-free



शिशु की वृद्धि और विकास के पड़ाव दर्ज करना क्यों ज़रूरी है

शिशु के जीवन का पहला साल पहली बार होने वाली बातों की भरमार होता है — पहली मुस्कान, पहली बार करवट लेना, पहला ठोस आहार, पहला कदम। ये पल तेज़ी से बीत जाते हैं, और उनसे जुड़े आँकड़े भी उतनी ही तेज़ी से खो जाते हैं। लेकिन वृद्धि के माप और विकास के पड़ाव केवल भावनात्मक यादें नहीं हैं — इनका चिकित्सकीय महत्व भी है। एक **शिशु की वृद्धि और विकास के पड़ाव ट्रैक करने वाला ऐप** बिखरी हुई यादों को ऐसे व्यवस्थित रिकॉर्ड में बदल देता है जिसका आपका बाल रोग विशेषज्ञ सचमुच उपयोग कर सके।

यह गाइड बताती है कि क्या दर्ज करें, कितनी बार करें, सामान्य सीमाएँ कैसी होती हैं, और MimiLog कैसे एक पूर्ण, निजी वृद्धि रिकॉर्ड रखना आसान बनाता है — बिना खाते, बिना सदस्यता और बिना डेटा साझा किए।

वृद्धि की निगरानी में असल में क्या-क्या शामिल है

वृद्धि की निगरानी केवल लंबाई और वज़न तक सीमित नहीं है। एक पूर्ण रिकॉर्ड में शामिल है :

- **वज़न :** सबसे ज़्यादा देखा जाने वाला आँकड़ा। बाल रोग विशेषज्ञ इसे WHO के ग्रोथ चार्ट पर अंकित कर पर्सेंटाइल की दिशा जाँचते हैं। अचानक गिरावट या वज़न का ठहर जाना चेतावनी के संकेत हैं।
- **लंबाई/ऊँचाई :** 2 वर्ष की आयु तक लिटाकर मापी जाती है, उसके बाद खड़े होकर। आयु-अनुसार लंबाई के पर्सेंटाइल हड्डियों की वृद्धि दर्शाते हैं।
- **सिर की परिधि :** माता-पिता अक्सर इसे नज़रअंदाज़ कर देते हैं, पर डॉक्टरों के लिए यह बेहद अहम है। पहले दो वर्षों में सिर की परिधि मस्तिष्क के विकास से तय होती है। असामान्य माप तंत्रिका-संबंधी समस्या का संकेत हो सकते हैं।

- **लंबाई के अनुपात में वज़न :** शरीर की बनावट का अनुमानित संकेतक। कोई शिशु वज़न में ऊँचे पर्सेंटाइल और लंबाई में नीचे के पर्सेंटाइल पर हो सकता है — इन दोनों अलग-अलग आँकड़ों से ज़्यादा मायने यह अनुपात रखता है।

शारीरिक मापों के अलावा, विकास के पड़ाव इन आँकड़ों को संदर्भ देते हैं:

- स्थूल गतिक कौशल : करवट लेना, बैठना, खड़े होना, चलना
- सूक्ष्म गतिक कौशल : हाथ बढ़ाना, पकड़ना, चिमटी जैसी पकड़, खुद खाना
- भाषा : गुनगुनाना, तुतलाना, पहले शब्द, दो शब्दों के वाक्यांश
- सामाजिक : मुस्कुराना, नज़र मिलाना, अलगाव की समझ, समानांतर खेल
- संज्ञानात्मक : वस्तु स्थायित्व, कारण-प्रभाव की समझ, समस्या सुलझाना

कितनी बार मापना चाहिए ?

अमेरिकन एकेडमी ऑफ़ पीडियाट्रिक्स 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 और 30 महीने पर नियमित जाँच की सलाह देती है। हर जाँच में डॉक्टर वज़न, लंबाई और सिर की परिधि मापते हैं। दो जाँचों के बीच आप घर पर माप लेकर इसे पूरा कर सकते हैं — खासकर वज़न।

घर पर निगरानी के लिए सामान्य दिशानिर्देश :

- **नवजात :** पहले महीने में हर हफ़्ते वज़न (जन्म का वज़न 2 हफ़्ते में वापस आ जाना चाहिए, फिर हर हफ़्ते 150-200 ग्राम की बढ़ोतरी)
- **1-3 महीने :** हर 2 हफ़्ते में वज़न
- **3-6 महीने :** महीने में एक बार वज़न
- **6 महीने से ऊपर :** महीने में एक बार या नियमित जाँच के समय

घर पर लंबाई मापना थोड़ा मुश्किल है, पर समतल सतह और किसी की मदद से यह संभव है। सिर की परिधि मुलायम मापने वाले फ़ीते से सिर के सबसे चौड़े हिस्से पर आसानी से मापी जा सकती है।

वृद्धि के पर्सेंटाइल को समझना

पर्सेंटाइल कोई अंक नहीं है। वज़न में 15वें पर्सेंटाइल वाला शिशु कम वज़न का नहीं होता — वह अपनी उम्र के 85% शिशुओं से हल्का है, जो उसकी आनुवंशिक बनावट के हिसाब से पूरी तरह सामान्य हो सकता है। असल में मायने रखता है :

- **निरंतरता :** जो शिशु लगातार 20वें पर्सेंटाइल पर रहता है, वह अच्छी तरह बढ़ रहा है। जो शिशु दो मापों के बीच 60वें से 20वें पर्सेंटाइल पर गिर जाए, उसकी जाँच ज़रूरी है।
- **अनुपात :** क्या वज़न और लंबाई के पर्सेंटाइल लगभग मेल खाते हैं ? बड़ा अंतर आहार या पोषक तत्वों के अवशोषण की समस्या का संकेत हो सकता है।
- **रुझान की दिशा :** वृद्धि लगातार ऊपर की ओर होनी चाहिए। सपाट या नीचे जाती रेखा पर ध्यान देना चाहिए।

जब आप समय के साथ MimiLog में माप दर्ज करते हैं, तो वही रुझान-डेटा बनता है जिससे ऐसा आकलन संभव होता है। एक अकेला आँकड़ा सिर्फ़ एक संख्या है। आँकड़ों की शृंखला एक कहानी है।

विकास के पड़ाव : क्या और कब दर्ज करें

पड़ावों की निगरानी स्वभाव से ही वृद्धि के माप जितनी सटीक नहीं होती — हर शिशु अपनी गति से बढ़ता है और गाइड में दी गई अवधियाँ काफ़ी चौड़ी होती हैं। फिर भी यह दर्ज करना कि पड़ाव कब आया, आपकी मदद करता है :

- देरी को जल्दी पहचानने में (जब हस्तक्षेप सबसे कारगर होता है)
- जाँच के समय डॉक्टर के सवालों का सही जवाब देने में

- प्रगति को ऐसे रिकॉर्ड में सहेजने में जो याददाश्त से ज़्यादा टिकता है
- भाई-बहनों के विकास की तुलना करने में

ट्रैक करने योग्य प्रमुख अवधियाँ (सभी अनुमानित):

- **2 महीने :** सामाजिक मुस्कान, नज़रों से चीज़ों का पीछा करना, थोड़ी देर सिर संभालना
- **4 महीने :** पेट के बल से पीठ के बल पलटना, हँसना, चीज़ों की ओर हाथ बढ़ाना
- **6 महीने :** सहारे से बैठना, चीज़ों को एक हाथ से दूसरे हाथ में लेना, तुतलाना
- **9 महीने :** बिना सहारे बैठना, रेंगना (या किसी और तरीके से चलना-फिरना), चिमटी जैसी पकड़ बनना
- **12 महीने :** सहारा लेकर खड़े होना, पहले शब्द (अर्थ के साथ मामा/दादा), बाय-बाय करना
- **15 महीने :** खुद चलना, 2 ब्लॉक एक के ऊपर एक रखना, 3-5 शब्द बोलना
- **18 महीने :** दौड़ना, 10 से ज़्यादा शब्द, रुचि दिखाने के लिए उँगली से इशारा करना
- **24 महीने :** दो शब्दों के वाक्यांश, उछलना, दूसरे बच्चों के साथ समानांतर खेल

MimiLog में पड़ाव दर्ज करना

MimiLog के नोट्स और कस्टम एंट्री आपको तारीख़ के साथ ख़ास पलों को दर्ज करने देते हैं। आप ऐसा नोट जोड़ सकते हैं — "बिना सहारे पहला कदम — 11 महीने 3 दिन" — और यह आपके शिशु के स्थायी निजी रिकॉर्ड का हिस्सा बन जाता है। आप पड़ावों के साथ सेहत से जुड़ी बातें भी दर्ज कर सकते हैं: "नई दाढ़ निकल रही है — इस हफ़्ते ज़्यादा चिड़चिड़ा" — ऐसा संदर्भ रिकॉर्ड को और समृद्ध बनाता है।

ऐप सब कुछ आपके डिवाइस पर ही रखता है। क्लाउड सिंक न होने का मतलब है कि कोई डेटा आपके फ़ोन से बाहर नहीं जाता। CSV में एक्सपोर्ट करने पर आपको पूरा क्रमबद्ध रिकॉर्ड मिलता है, जिसे आप डॉक्टर के साथ साझा कर सकते हैं या पारिवारिक दस्तावेज़ के रूप में रख सकते हैं।

iPhone के लिए MimiLog या Android के लिए डाउनलोड करें और आज ही अपने शिशु का वृद्धि रिकॉर्ड शुरू करें — मुफ़्त, बिना किसी खाते के।

किन चेतावनी संकेतों पर नज़र रखें

पड़ावों की सूचियाँ निदान का साधन नहीं हैं, फिर भी कुछ स्थितियों में डॉक्टर से बात करनी चाहिए :

- 3 महीने तक न मुस्कुराना या नज़र न मिलाना
- 5 महीने तक चीज़ों की ओर हाथ न बढ़ाना
- 9 महीने तक तुतलाना शुरू न होना
- 16 महीने तक एक भी शब्द न बोलना
- किसी भी उम्र में पहले से सीखे कौशल का खो जाना (पीछे लौटने पर हमेशा चर्चा ज़रूरी है)
- दो मापों के बीच वृद्धि का दो प्रमुख पर्सेंटाइल रेखाओं से नीचे चला जाना
- सिर की परिधि का असामान्य रूप से तेज़ बढ़ना या बिल्कुल न बढ़ना

MimiLog में दर्ज आपका डेटा इन बातचीतों के लिए ठोस तारीख़ें और माप देता है — केवल यह अस्पष्ट एहसास नहीं कि कुछ ठीक नहीं लग रहा।

एक ही, निजी वृद्धि रिकॉर्ड रखने के फ़ायदे

कई माता-पिता वृद्धि को कई जगह दर्ज करते हैं — डॉक्टर का छपा हुआ चार्ट, कागज़ की डायरी, मैसेजिंग ऐप में एक फ़ोटो, फ़ोन में एक नोट। जानकारी मौजूद तो है, पर बिखरी हुई। एक समर्पित **शिशु वृद्धि और विकास पड़ाव ट्रैकर ऐप** सब कुछ एक ही

समयरेखा में समेट देता है।

MimiLog ठीक इसी के लिए बना है : आपके शिशु के विकास का एक अकेला, पूर्ण और निजी रिकॉर्ड। मुफ़्त, ऑफ़लाइन, बिना खाते और बिना विज्ञापन के। जब तक आप खुद एक्सपोर्ट न करें, सब कुछ आपके डिवाइस पर ही रहता है।

आज ही अपने शिशु का वृद्धि रिकॉर्ड शुरू करें — iOS और Android पर मुफ़्त उपलब्ध।

उद्धरण प्रारूप : Lubor Šimůnek (2026). शिशु की वृद्धि और विकास के पड़ाव ट्रैक करने वाला ऐप : वज़न, लंबाई और विकास चरण कैसे दर्ज करें. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/hi/blog/baby-growth-milestone-tracker-app-free
© 2026 lapnito.cz s.r.o.