

## บริการสุขภาพเด็กและครอบครัว

บริการต่างๆ เหล่านี้ฟรีสำหรับครอบครัวในรัฐนิวเซาท์เวลส์ ที่มีบุตรอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 5 ปี ท่านไม่จำเป็นต้องมีหนังสือส่งมอบ

ให้บริการ:

- ตรวจสอบสุขภาพและพัฒนาการ
- ข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรหลายประการ
- หนังสือส่งต่อไปยังการช่วยเหลือพิเศษ หากจำเป็น



## สร้างสมองและร่างกาย

ท่านคือครูที่ดีที่สุดของลูก

เวลาที่ท่านใช้ติดต่อกับลูกคือเวลาที่สำคัญที่สุดที่ท่านทำได้ เพื่อสร้างสมองและร่างกายของลูก

เพื่อให้ได้แนวความคิด โปรดติดต่อ:

[health.nsw.gov.au/childdevelopment](http://health.nsw.gov.au/childdevelopment)



## การตรวจสุขภาพและพัฒนาการ

การตรวจเหล่านี้มีความสำคัญมาก ช่วยติดตามดูว่าลูกของท่านเจริญเติบโตและพัฒนาอย่างไร

ทั้งยังช่วยค้นหาความช่วยเหลือพิเศษที่ลูกของท่านอาจต้องการ เพื่อที่จะได้รับการดูแลที่จำเป็นแต่เนิ่นๆ

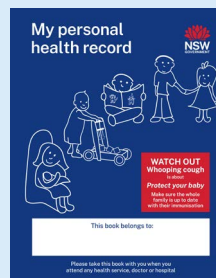
การตรวจสามารถจัดทำโดยแพทย์ หรือพยาบาลสุขภาพและครอบครัวของท่าน

## ท่านรู้จักลูกของท่านดีที่สุด

อย่ารีรอ หากบุตรหลานไม่บรรลุเป้าหมาย สูญเสียทักษะที่เคยมี หรือท่านมีความกังวลอย่างอื่น ดำเนินการตั้งแต่นั้นๆ

พูดคุยกับแพทย์หรือพยาบาลสุขภาพและครอบครัวของท่าน แบ่งปันความกังวล และสอบถามเกี่ยวกับการตรวจคัดกรองพัฒนาการ

กรอก 'Learn the Signs. Act Early' (เรียนรู้สัญญาณลงมือทำตั้งแต่เนิ่นๆ) รายการตรวจสอบ ใน Blue Book (สมุดสีน้ำเงิน) ก่อนการตรวจทุกครั้ง



October 2023 © NSW Health. SHPN (HSP) 230739-17.

NSW Health



## หลักชัยที่มีความสำคัญ

Milestones matter

Thai



## ให้ลูกของท่านมีจุดเริ่มต้นที่ดีที่สุดในชีวิต

ใช้เวลาที่มีคุณภาพด้วยกัน

– รัก พูดคุย ร้องเพลง อ่านหนังสือ และเล่นกับพวกเขา

ติดตามเหตุการณ์สำคัญของพวกเขา

– วิธีที่พวกเขาเล่น เรียน พูด แสดงออก และเคลื่อนไหว

พาลูกไปตรวจสุขภาพและพัฒนาการอย่างครบถ้วน

# เรียนรู้สัญญาณ จัดการตั้งแต่เนิ่นๆ

พัฒนาการในช่วงแรกของลูกคือการเดินทาง ทำเครื่องหมายที่หลักชัยที่ลูกไปถึงในแต่ละวัย สัญญาณธง เตือนให้รู้เวลาที่ต้องตรวจสอบสุขภาพและพัฒนาการ

✓ เริ่มต้นที่นี่

6 - 8 สัปดาห์

- ยิ้มเมื่อท่านพูดด้วยหรือยิ้มด้วย
- แสดงปฏิกิริยาต่อเสียงดัง
- สามารถยกศีรษะขึ้นได้เมื่อนอนคว่ำ
- มองดูท่านขณะที่ท่านเคลื่อนที่

6 เดือน

- ออกเสียงโต้ตอบกับท่าน
- ใช้แขนยันตัวขึ้นนั่ง
- รู้จักผู้ที่คุ้นเคย
- เอื้อมมือจับของเล่นที่ต้องการ
- เป่า 'ราสเบอร์รี่ส์' (แลบลิ้นออกและเป่า)

- โบกมือ 'บ๊ายบาย'
- มองหาสิ่งของที่เห็นที่ท่านซ่อนไว้

12 เดือน

- เข้าใจ 'อย่า' (ชะงักหรือหยุดเมื่อท่านพูดคำนี้)

18 เดือน

- เลียนแบบขณะท่านทำงาน

- พยายามใช้ช้อนและคีบจากถ้วยที่ไม่มีฝาปิด

- พยายามพูดสามคำหรือมากกว่า นอกจาก 'มาม่า' หรือ 'ดาด้า'
- เดินเองโดยไม่เกาะใครหรือสิ่งอื่นใด

- เรียก 'มาม่า' หรือ 'ดาด้า' หรือชื่ออย่างอื่น
- ดึงตัวขึ้นยืน

2 ปี

- ซึ่ไปที่ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้อย่างน้อยสองแห่งเมื่อท่านขอ
- ซึ่สิ่งต่างๆ ในหนังสือเมื่อท่านขอ

- สงบสติอารมณ์ได้ภายใน 10 นาทีหลังจากที่ท่านปล่อยให้เล่นที่สถานดูแลเด็ก

- บอกชื่อได้ เมื่อถูกถาม
- ใส่เสื้อผ้าเองได้ เช่น กางเกง หลวมๆ หรือ แจ็กเกต

- เขียนวงกลมได้ เมื่อท่านเขียนให้ดู
- สังเกตเห็นเด็กคนอื่นๆ และเข้าร่วมเล่นด้วย

- พูดถึงอย่างน้อยหนึ่งอย่างที่เกิดขึ้นในวันของเขา เช่น 'เล่นฟุตบอล'
- รับลูกบอลใหญ่ได้เกือบตลอดเวลา

- ชอบเป็น 'ผู้ช่วย'
- เปลี่ยนพฤติกรรมตามสถานการณ์ที่อยู่ (ห้องสมุด สนามเด็กเล่น)

- วาดรูปคนที่มีส่วนของร่างกายสามส่วนหรือมากกว่า

3 ปี

4 ปี