உங்கள் குழந்தைக்கு 12 மாதங்கள் ஆகும் போது செய்ய வேண்டிய உடல்நலப் பரிசோதனை

நீங்கள் வருவதற்கும் முன்பாக இணையதளத்திலுள்ள 'வளர்ச்சி நிலை குறித்த பெற்றோரது மதிப்பீடு' (Parent Evaluation of Developmental Status (PEDS)) எனும் மொழிபெயர்க்கப்பட்ட பிரதியினை www.mhcs.health.nsw.gov.au அச்சிட்டு, அதனைப் பூர்த்திசெய்து எடுத்து வாருங்கள், அல்லது உங்களது குழந்தையின் உடல்நலத் தாதியை உங்களுக்கு உதவுமாறு கேளுங்கள்.

இன்னும் புகை பிடித்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறீர்களா?

'திடீர் சிசு இறப்பு நோய்க்குறி' (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)) எனும் நிலை உங்கள் குழந்தைக்கு ஏற்படும் ஆபத்தினைப் புகைப் பிடிக்கும் பழக்கம் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

'புகைப் பிடிக்கும் பழக்கத்தை விட்டொழியுங்கள்' (Quitline) எனும் அமைப்பினை **13 QUIT (13 7848)** எனும் இலக்கத்தில் அழையுங்கள், அல்லது http://www.health.nsw.gov.au/cancer_inst/programs/quitline.html எனும் இணையதளப் பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

	ஆம்	இல்லை	உறுதியாய்த் தெரியவில்லை
செவித்திறன்			
உங்கள் குழந்தையின் காது கேட்கும் திறன் குறித்து கவலைப்படுகிறீர்களா?	☐	☐	☐
மற்றவரது பேச்சு ஒலிகளை உங்கள் குழந்தை கேட்டு அதே போன்ற ஒலிகளை எழுப்ப முயலுகிறதா?	☐	☐	☐
சாதாரண வார்த்தைகளை, உதாரணத்திற்கு, "பந்து", "நாய்" "அப்பா" போன்ற வார்த்தைகளை உங்கள் குழந்தை புரிந்து கொள்கிறதா?	☐	☐	☐
மெல்லிய ஒலிகளின் பக்கமாக உங்கள் குழந்தை தலையைத் திருப்புகிறதா?	☐	☐	☐
தனது முதல் வார்த்தைகளை உங்களது குழந்தை பேச ஆரம்பிக்கலாம்.	☐	☐	☐
கண் பார்வை			
உங்கள் குழந்தையின் கண் பார்வை குறித்து நீங்கள் கவலைப்படுகிறீர்களா?	☐	☐	☐
உங்கள் குழந்தைக்கு வாக்குக் கண் (turned eye (Squint)) அல்லது செயல்திறன் குறைந்த கண் (lazy eye (strabismus)) இருக்கிறதா?	☐	☐	☐
சிறிய பொருட்களைப் பார்ப்பது உங்கள் குழந்தைக்குக் கஷ்டமாக இருக்கிறதா?	☐	☐	☐
தமக்குப் பரிச்சயமான பொருட்களையும், நபர்களையும் தூரத்திலிருந்து உங்கள் குழந்தை அடையாளம் கண்டுகொள்கிறதா?	☐	☐	☐
குடும்பத்தில் யாருக்காவது பார்வைக் கோளாறுகள் இருக்கின்றனவா?	☐	☐	☐
உடலியக்கம்/செயற்பாடுகள்			
தனியாக உங்கள் குழந்தை அமருகிறதா?	☐	☐	☐
உங்கள் குழந்தை தவழ்கிறதா?	☐	☐	☐
ஒரு பொருளை எட்டிப் பிடிக்க உங்கள் குழந்தை முயலுகிறதா?	☐	☐	☐
வாய் சார்ந்த ஆரோக்கியம் (Oral health)	☐	☐	☐
தற்சமயம் பற்கள் ஏதும் உங்கள் குழந்தைக்கு முளைத்துள்ளனவா?	☐	☐	☐
தமது பற்களிலோ அல்லது தமக்குப் பற்கள் முளைப்பதிலோ உங்கள் குழந்தைக்குப் பிரச்சினைகள் ஏதும் இருந்திருக்கின்றனவா?	☐	☐	☐
புட்டி (bottle) யுடன் தூங்கப் போகும் பழக்கம் உங்கள் குழந்தைக்கு இருந்திருக்கிறதா?	☐	☐	☐
உணவு வேளைகளுக்கிடையே புட்டியுடனோ அல்லது அருந்தும் புட்டியுடனோ உங்கள் குழந்தை எப்பொழுதாவது நடந்து திரிகிறதா?	☐	☐	☐
உங்களது குழந்தை தாமாகவே பல் துலக்க ஆரம்பித்து விட்டதா, அல்லது குழந்தையின் பற்களை யாராவது துலக்கி விடுகிறார்களா?	☐	☐	☐

12 மாதங்கள் ஆகியுள்ள போது யோசிக்க வேண்டிய தலைப்புக்கள்

- இவ் வயதில் உங்கள் குழந்தையிடமிருந்து நீங்கள் எதிர்பார்க்க வேண்டிய விடயங்கள்
- குழந்தைப் பாதுகாப்பு
- சூரிய ஒளியிலிருந்து பாதுகாப்பு
- தூக்கப் பிரச்சினைகள்/நடந்து கொள்ளும் விதம்
- மனப்பாங்கு (temperament)
- தடுப்பு மருந்திடல்
- பற்கள்
- உணவூட்டல் மற்றும் உணவு வகைகள்
- உடன்பிறந்தோருக்கிடையான போட்டி
- விளையாட்டுச் செயல்கள்
- தாயின் மன நலம்
- குழந்தை மற்றும் வாழ்க்கைத் துணைவருடனான உறவு
- உடலியக்கம்