



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره سلامت کودکان

# نکات کلیدی مراقبت ۲ ماهگی



## به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور: نکات کلیدی مراقبت ۲ ماهگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان.  
 مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹.  
 مشخصات ظاهری: ۱۲ص: مصور(رنگی).  
 شابک: دوره: ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۲؛ ۲-۲۸-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۲  
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
 موضوع: نوزاد نورسیده - مراقبت Newborn infants - Care  
 موضوع: نوزاد نورسیده - تغذیه Newborn infants - Nutrition  
 موضوع: نوزاد نورسیده - رشد Newborn infants - Development  
 رده بندی کنگره: RJ۲۵۳  
 رده بندی دیویی: ۱۲۲/۶۴۹  
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۴۸۸۱۱



## نکات کلیدی مراقبت ۲ ماهگی

به سفارش: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
 دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس اداره سلامت کودکان

ناشر: اندیشه ماندگار

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۲-۲۸-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۲

شابک دوره: ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۲



## فهرست مطالب

- ۳ ..... مقدمه
- ۴ ..... حمایت خانواده
- ۵ ..... رشد و تکامل کودک
- ۵ ..... نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند
- ۷ ..... تغذیه کودک
- ۸ ..... کودک تان را با شیر مادر تغذیه کنید
- ۸ ..... ایمنی کودک
- ۹ ..... مراقبت های دیگر
- ۹ ..... خواب
- ۱۰ ..... تعویض پوشک
- ۱۰ ..... واکسیناسیون
- ۱۰ ..... زمان مراقبت بعدی کودک شما ۴ ماهگی است



## مقدمه

شما اولین آموزگار فرزندتان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه ای پرورش دهید که بدنی نیرومند داشته باشد، حواس پنجگانه او تقویت شود، گزینه اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به خانه بهداشت / پایگاه سلامت / مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید. بهورزان / مراقبین سلامت و پزشکان در برابر نگرانی ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می دهند. در سن ۲ ماهگی لازم است کودک مورد پایش قرار گیرد. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۲ ماهه ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکان و انجام اقدامات لازم، در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید. مراقبت هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- واکسن های فلج اطفال خوراکی، پنج گانه شامل: (دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، هیپاتیت ب، هموفیلوس آنفلوآنزا تیپ ب)
- پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دور سر کودک و رسم منحنی رشد در کارت مراقبت کودک)
- مکمل ویتامین آ+د
- ارزیابی تغذیه با شیرمادر و ارائه مشاوره و راهنمایی های لازم

- ارزیابی تکامل
- ارزیابی رفتار با کودک

### حمایت خانواده

- وظایفی که در قبال کودک و کارهای خانه دارید با همسر، خانواده و دوستان تقسیم کنید.
- با خانواده و دوستان در ارتباط باشید.
- به خواهر و برادر کودک تان توجه ویژه‌ای نشان دهید و از آنها در نگهداری کودک تان کمک بگیرید. به آن‌ها مسئولیت‌های امن کوچک برای کمک به کودک، مانند آوردن چیزی که لازم دارید یا نگه داشتن دست کودک، بدهید.
- وقت خاصی را به هر کودک برای خواندن، صحبت کردن و انجام کارها با هم، اختصاص دهید.
- کلاس‌های «رشد و تکامل همه جانبه ابتدای کودکی» و «آموزش فرزندپروری» راه بسیار مناسبی برای برقراری ارتباط، پیدا کردن پشتیبانی و بدست آوردن اطلاعات است. سایت‌های معتبر و محل‌های آموزش نزدیک محل زندگی خود را پیدا کنید.
- مراقبت از خودتان به شما انرژی مراقبت از فرزندتان را می‌دهد. به خاطر داشته باشید که برای معاینه پس از زایمان به پزشک مراجعه کنید.
- برای وقت گذراندن با همسرتان راه‌هایی پیدا کنید.
- با خانواده و دوستان در ارتباط باشید.



## نکات کلیدی برای مراقبت ۲ ماهگی

۵

- برای برگشت به محل کار یا دانشگاه، برنامه‌ریزی کنید. یک مراقب مورد اطمینان و دوست داشتنی برای کودک خود پیدا کنید.

### رشد و تکامل کودک

در این سن کودک شما:

- با شنیدن صدای بلند در شیرخوردن مکث می‌کند یا در هنگام خواب از جا می‌پرد.
- اجسام متحرک را با نگاه دنبال می‌کند.
- به اشخاص لبخند می‌زند.
- وقتی روی شکم دراز کشیده، می‌تواند چانه‌اش را به مدت کوتاهی از زمین بلند کند.
- در صورتی که کودک شما هر یک از این موارد را نتوانست انجام دهد، پرسشنامه ASQ ۲ ماهگی را از سایت وزارت بهداشت / سایت دانشگاه / مرکز بهداشتی درمانی / خانه بهداشت دریافت نمایید. پس از تکمیل برای بررسی به بهورز/ مراقب سلامت / پزشک تحویل دهید.

### نکاتی که به تکامل فرزندان کمک می‌کند:

- با کودکان تماس چشمی برقرار کنید، سعی کنید اشارات او را درک کنید و پاسخ مناسب بدهید.
- با کودک صحبت کنید.
- به ایما و اشاره کودک خود پاسخ دهید.
- سعی کنید او را بخندانید.
- رشد مغزی کودک را با اسباب بازی‌های مناسب سن، وسایل



و تجربه‌های یادگیری، افزایش دهید.

- در هنگام شیردادن، بازی کردن و عوض کردن پوشک با کودک خود صحبت کنید و او را بغل کنید.

- وقتی گریه می‌کند، او را آرام کنید.

- وقتی کودک تان بیدار است، او را بر روی شکم بخوابانید. این امر به قوی شدن و ساخته شدن ماهیچه‌های او کمک خواهد کرد. مطمئن شوید کودک تان وقتی بر روی شکم خوابیده است، بیدار است. گذاشتن کودک چند بار در روز بر روی شکم، کمک می‌کند تا او برای غلت زدن و چهار دست و پا راه رفتن آماده شود. شما می‌توانید با دوره‌های کوتاه زمانی (۳ تا ۵ دقیقه) شروع کنید. اگر کودک تان علاقه نشان داد، به آرامی این مدت زمان را افزایش دهید.

- اسباب بازی‌ها را دور تا دور کودک قرار دهید. دسترسی پیدا کردن به نقاط مختلف در دایره دورش به ساخته شدن مناسب ماهیچه‌ها برای چرخش، لیز خوردن روی شکم و چهار دست و پا رفتن کمک می‌کند.

- هر شب برای کودک تان لالایی بخوانید.

- او را با بغل کردن و نوازش کردن لوس نمی‌کنید.

- روال عادی هرروزه ای برای حمام کردن، غذا دادن، خواباندن و بازی کردن با کودک داشته باشید.

- اغلب اوقات کودکان را در آغوش بگیرید، با او صحبت کنید، او را نوازش کنید، برای او آواز بخوانید و با او بازی کنید. این کارها کمک می‌کند کودکان به شما اعتماد کند.



## نکات کلیدی برای مراقبت ۲ ماهگی

- توجه کنید کودکان با چه چیزی آرام می‌شود، مثل انگشتان، تکان دادن، حرف زدن و یا راه بردن.
- اجازه دهید با اشیاء بازی کند و جنس آن‌ها را لمس کند.
- کودک شما به خوبی می‌شنود. صحبت کردن و بازی کردن باعث پیشرفت رشد جسمی و زبانی او می‌شود.

### تغذیه کودک



- تا ۶ ماهگی کودک‌تان را فقط با شیر مادر تغذیه کنید.
- تعداد وعده‌های شیر خوردن کودک ممکن است کمتر شود ولی در هر وعده بیشتر شیر بخورد.
- کودک شما ممکن است هر سه یا چهار ساعت یکبار در روز شیر بخورد و این مدت زمان در شب بیشتر شود.
- کودک شما در این سن به غذای جامد نیاز ندارد.
- به کودک خود هر روز ۴۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D و ۱۵۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین A بدهید.
- از دادن غذاهای جامد و آب تا ۶ ماهگی پرهیزید.
- دست گذاشتن در دهان، مکیدن، غرزدن و نق نق کردن از نشانه‌های گرسنگی در کودکان است. وقتی نشانه‌های گرسنگی را در کودک‌تان می‌بینید، او را برای تغذیه با شیر خودتان بیدار کنید.

- برگشتن، بستن دهان، بازوها و دستان آرام از نشانه‌های سیری در کودکان است. شیر دادن را وقتی تمام کنید که نشانه‌های سیری را در کودکان می‌بینید.
- بگذارید کودک تان در بین وعده‌های غذایی معمول، آروغ بزند.

### کودک تان را با شیر مادر تغذیه کنید:

- حداقل ۸-۱۲ بار در شبانه روز شیر بدهید.
- برای خالی کردن و ذخیره کردن شیر پستان برنامه‌ریزی کنید. روش دوشیدن را از مراقبین سلامت / بهورزان سوال کنید.
- کودک تان را طوری در آغوش بگیرید تا بتوانید به یکدیگر نگاه کنید. این وضعیت باعث ایجاد رابطه بین کودک و مراقب می‌شود و امنیت عاطفی را بالا می‌برد.
- تغذیه با شیر مادر از بروز بیماری‌ها و شرایط مختلفی، مانند اضافه وزن، چاقی مفرط، اسهال، عفونت دستگاه تنفسی و عفونت گوش در کودک پیشگیری می‌کند.

### ایمنی کودک

- هرگاه کودک تان سوار خودرو می‌شود، از صندلی مناسب قد و وزن او استفاده کنید. صندلی ایمنی کودک باید کاملاً ایمن در صندلی عقب ماشین قرار بگیرد.
- صندلی کودک در خودرو تا ۲ سالگی باید رو به عقب باشد.





## نکات کلیدی برای مراقبت ۲ ماهگی

۹

- هرگز کودک تان را در صندلی جلوی خودرو قرار ندهید.
- ممکن است کودک شما شروع به چرخیدن از روی شکم به پشت خود کند. از ایمنی او اطمینان حاصل کنید.
- به کودک خود اسباب بازی هایی بدهید که شکستنی نباشند، اجزای کوچک یا لبه های تیز نداشته باشند و آنقدر بزرگ باشند که قابل بلعیدن نباشند. اشیاء کوچک یا دیگر اشیاء خطرناک را از کودک خود دور نگه دارید.
- کیسه های پلاستیک، بادکنک ها و دیگر اشیاء کوچک، مخصوصا اسباب بازی های بچه های دیگر را از او دور نگه دارید.
- کودکان می توانند غلت بزنند، پس وقتی او را عوض می کنید یا لباس می پوشانید، با دست او را نگه دارید.
- هرگز کودک تان را در حمام تنها نگذارید.



## مراقبت های دیگر

### خواب

- کودک را به پشت بخوابانید.
- اسباب بازی ها، حیوانات پارچه ای و ملحفه های اضافی را در رختخواب کودک نگذارید.
- بین ۲ تا ۴ ماهگی، کودک شما باید زمان بندی خواب روزانه و شبانه داشته باشد.

- ۱۰ • کودک شما ممکن است یک یا چهار بار در روز چرت بزند. او ممکن است خواب‌های کوتاه ۱۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای در یک زمان از روز همراه با خواب‌های کوتاه هر ۲ یا ۴ ساعت یکبار داشته باشد.
- کودک شما ممکن است شروع به خوابیدن بیشتر در شب کند و کمتر از خواب بیدار شود.

### تعویض پوشک

- پوشک‌ها مکرراً به عنوان امری ضروری و طبق روال عادی هرروزه کودک‌تان، عوض خواهد شد.
- در حین عوض کردن پوشک، کارهایی انجام دهید شامل حرف زدن در مورد روال عادی عوض کردن پوشک، آواز خواندن و یاد دادن کلماتی مانند شستن دست‌ها، انگشتان و غیره.
- از روش‌های تعویض پوشکی که وضعیتی تمیز، سالم و بهداشتی را برای کودک شما به وجود آورد، استفاده کنید.

### واکسیناسیون

- کودک شما برای کنترل و پیشگیری از بیماری باید به خانه بهداشت / پایگاه بهداشتی / مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کند.
- در ۲ ماهگی کودک شما نیاز به واکسن‌های پنج‌گانه و فلج اطفال خوراکی دارد.

### زمان مراقبت بعدی کودک شما ۴ ماهگی است:

- در مراقبت ۴ ماهگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:
- پایش رشد



- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی رفتار با کودک
- ارزیابی شنوایی
- راهنمایی‌هایی برای تغذیه کودک
- راهنمایی‌هایی برای ارتقای تکامل کودک
- راهنمایی‌هایی برای پیشگیری از آسیب
- مکمل ویتامین آ+د
- واکسن‌های پنج‌گانه، فلج اطفال خوراکی، فلج اطفال تزریقی
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.





انتشارات انجمنه ماندگار  
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۶۵

ISBN 622700725-0



ISBN 622700728-5





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره سلامت کودکان

# نکات کلیدی مراقبت ۲ سالگی



## به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور: نکات کلیدی مراقبت ۲ سالگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان. مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۲۴ص: مصور (زنگی): ۱۵ × ۱۵ س.م. شابک: دوره ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۰-۳۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸ وضعیت فهرست نویسی: فیبا موضوع: مراقبت - مراقبت Child care موضوع: کودکان - سلامت و بهداشت Children - Health and hygiene موضوع: کودکان - تغذیه Children - Nutrition رده بندی کنگره: RJ1۰۱ رده بندی دیویی: ۱/۶۴۹ شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۴۷۵۹۱



## نکات کلیدی مراقبت ۲ سالگی

به سفارش: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان  
ناشر: اندیشه ماندگار  
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹  
تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۳۵-۰  
شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۲۵-۱



## نکات کلیدی مراقبت ۲ سالگی

### فهرست مطالب

- ۳ ..... مقدمه
- ۴ ..... حمایت خانواده
- ۵ ..... رشد و تکامل کودک
- ۶ ..... نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند
- ۱۰ ..... تغذیه کودک
- ۱۵ ..... ایمنی کودک
- ۱۷ ..... فعالیت فیزیکی
- ۱۹ ..... مراقبت های دیگر
- ۱۹ ..... خواب
- ۲۰ ..... مراقبت از دندان
- ۲۰ ..... آموزش دستشویی رفتن
- ۲۱ ..... تماشای تلویزیون
- ۲۱ ..... واکسیناسیون
- ۲۲ ..... زمان مراقبت بعدی کودک شما ۲/۵ سالگی است



## نکات کلیدی مراقبت ۲ سالگی

۳

### مقدمه

شما اولین آموزگار فرزندتان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه‌ای پرورش دهید که بدنی نیرومند داشته باشد، حواس پنجگانه او تقویت شود، گزینه‌اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به خانه بهداشت / پایگاه سلامت / مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه‌های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید. بهورزان / مراقبین سلامت و پزشکان در برابر نگرانی‌ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می‌دهند. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۲ ساله ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکان و انجام اقدامات لازم، در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید. مراقبت‌هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- مکمل (ویتامین آ+ د و آهن)



۴

- ارزیابی سلامت دهان و دندان
- غربالگری تکامل (برای غربالگری تکامل کودک در این سن پرسشنامه استاندارد داده خواهد شد، آن را با دقت تکمیل کنید و طی ۱-۲ هفته برای بررسی به مراقب سلامت / بهورز تحویل دهید)
- \* راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- \* راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- \* راهنمایی هایی برای پیشگیری از سوانح و حوادث کودکان

### حمایت خانواده

- برای با هم بودن خانواده وقت بگذارید.
- زمانی را به همراه خانواده به ورزش و فعالیت اختصاص دهید و با کودک خود در این مورد صحبت کنید.
- زمان زیادی را به بازی با کودک اختصاص دهید. بازی گروهی داشته باشید.
- برای هر فرزند خود جداگانه وقت بگذارید.



## نکات کلیدی مراقبت ۲ سالگی

۵

- بازی‌های پر جنب و جوش را به جای دیدن تلویزیون انتخاب کنید. شدیداً توصیه می‌شود کودکان زیر ۲ سال تلویزیون تماشا نکنند.
- فعالیت‌هایی مثل تمیز کردن و مرتب کردن اسباب بازی‌ها را به عنوان بازی انتخاب کنید تا کودکان این کارها را به عنوان بازی انجام دهد.
- با هم کتاب خواندن را جدی بگیرید، برای قبل از خواب سرگرمی بسیار خوبی است.
- به استراحت‌های کوتاه ادامه دهید. اطمینان حاصل کنید که مراقب خودتان هستید.

## رشد و تکامل کودک

در این سن کودک شما:

- از عبارت‌های ۲ کلمه‌ای استفاده می‌کند (مثلاً شیر می‌خورم)
- کاربرد اشیای معمولی مثل مسواک، تلفن یا قاشق و چنگال را می‌داند.
- می‌تواند کارها یا کلمات را تقلید کند.
- قادر به انجام دستورات ساده است.
- درست راه می‌رود (استوار یا مستقل راه می‌رود).
- در صورتی که کودک شما هر یک از این موارد





را نتوانست انجام دهد، پرسشنامه ASQ ۲۴ ماهگی را از سایت وزارت بهداشت / سایت دانشگاه / مرکز بهداشتی درمانی / خانه بهداشت دریافت نمایید. پس از تکمیل برای بررسی به بهورز/ مراقب سلامت / پزشک تحویل دهید.

### **نکاتی که به تکامل فرزندان کمک می‌کند:**

- با کودکان تماس چشمی برقرار کنید، سعی کنید اشارات او را درک کرده و پاسخ مناسب بدهید.
- سعی کنید او را بخندانید.
- به کودک خود کمک کنید تا اشیا را بشمارد، نام ببرد و مقایسه کند.
- برای او اسباب بازی های ساده بسازید.
- اشیایی با رنگ ها و شکل های متفاوت برای دسته بندی به او بدهید.
- اشیای مشابه را با برچسب مشخص کند.
- پازل درست کند.
- او را تشویق کنید تا صحبت کند و به سوالات او پاسخ دهید.

## نکات کلیدی مراقبت ۲ سالگی



۷



- به کودکان داستان، آواز و بازی یاد بدهید.
- در مورد تصاویر کتاب‌ها با او صحبت کنید.
- کودکان از داستان‌های کوتاه، ریتم دار و آهنگ دار لذت می‌برد.
- کودک شما ممکن است بارها و بارها عاشق شنیدن یک داستان تکراری باشد.
- از او بخواهید چیزهایی که شما برایش می‌خوانید را با انگشت نشان دهد.
- خواندن داستان را متوقف کنید و به او اجازه دهید صدای یک حیوان را تقلید کند یا یک قسمت داستان را تمام کند.
- تلاش کودکان را در یادگیری مهارت‌های جدید تحسین کنید.
- هر روز با کودکان بازی کنید، در کارهایی که کودکان علاقه دارد انجام دهد به او ملحق شوید. بازی کردن تفریح است. بسیاری از آموزش‌ها را می‌توانید از طریق بازی کردن به کودک ارائه دهید.
- با بازی «به دنبال فرمانده» یا بازی‌های مشابه، به کودکان دنبال کردن راهنمایی‌های ساده را بیاموزید.

- یک کودک دو ساله لذت زیادی از بازی‌های کثیف می‌برد و چیزهای زیادی از مخلوط کردن، الک کردن، ریختن، هم زدن و شکل دادن شن، گل و خاک یاد می‌گیرد. نگران کثیف کردن لباسش نباشید و به او اجازه دهید این بازی‌ها را انجام دهد.
- به کودکان لغت‌هایی را بیاموزید که بتواند با آن‌ها احساساتش را بیان کند. کودک شما لغت‌هایی را که شنیده است تکرار می‌کند.
- کودکان را تشویق کنید که در مورد اتفاقات زندگی‌شان صحبت کنند.
- با کودکان با جملات کوتاه صحبت کنید.
- فرصت‌هایی در اختیار او قرار دهید که مهره‌های بزرگ را به نخ بکشد، این مهره‌ها به اندازه کافی بزرگ باشند تا خطر خفگی برای کودک وجود نداشته باشد.

- روی کتاب خواندن با یکدیگر تمرکز کنید که پراز تفریح و سرگرمی است و می‌تواند با زمان خواب روزانه همراه شود. هر روز برای او کتاب بخوانید.
- در مورد تصاویر کتاب‌ها و همین‌طور در مورد چیزهایی که با یکدیگر می‌بینید و می‌شنوید با کودکان صحبت کنید و آنها را برای او توصیف کنید.
- آرام صحبت کنید و به یاد داشته باشید که ممکن





## نکات کلیدی مراقبت ۲ سالگی

۹

- است زمانی طول بکشد تا کودک شما پاسخ دهد.
- بهترین راه کمک به یادگیری صحبت در کودکان نوپا هنگام مامان بازی است، البته وقتی که به دلخواه کودک این بازی انجام شود.
- کودکان علاقه بیشتری به سایر کودکان نشان می‌دهد و به زودی در بازی‌های ساده با سایر کودکان همراه می‌شود.
- کودک شما بسیار مالکیت خواه است. بسیار معمول است که اسباب بازی‌ها را به کودکان دیگر داده و بعد از آنها بخواهد که آن را پس بدهند.
- کودکان دوساله کج خلقی‌های مکرری دارند که نتیجه قادر نبودن به بیان نیازها و افکارشان است.
- با صحبت کردن در مورد افراد آشنا و فامیل روابط را در زندگی کودکان تقویت کنید.
- به کودکان گوش کنید و با او با احترام برخورد کنید. از دیگران نیز همین رفتار را بخواهید.



- اگر کودک به طور مداوم راهنمایی بشود که از قوانین ساده پیروی کند احتمال این که درک کند و از این قوانین پیروی کند زیاد است.
- در مورد آنچه که فرزندتان به درستی انجام داد برای تقویت رفتار مثبت او، بلافاصله بعد از انجام آن فعالیت، تلاش‌ها و موفقیت‌های او را تحسین کنید.
- در این سن مراقبین سلامت / بهورزان پرسشنامه بررسی وضعیت تکامل کودک را به شما خواهند داد، فعالیت‌های پرسشنامه را طی ۱-۲ هفته با حضور همسران با کودک انجام دهید و نتیجه را ثبت نمایید و سپس پرسشنامه تکمیل شده را برای بررسی به مراقب سلامت / بهورز تحویل دهید.

### تغذیه کودک

- از غذاهای متنوع خانواده شامل گروه‌های اصلی غذایی به کودک بدهید.
- برای تأمین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز، برنامه غذایی کودکان باید شامل ترکیبی از غذاهای مختلف متشکل از گروه‌های اصلی غذایی باشد. گروه‌های اصلی غذایی برای این سن عبارتند از:





## نکات کلیدی مراقبت ۲ سالگی

۱۱

\* گروه نان و غلات (شامل نان، برنج، انواع ماکارونی و رشته ها) که تامین کننده انرژی، ویتامین های گروه ب، آهن، فیبر و پروتئین مورد نیاز کودک است و بیشترین سهم غذای روزانه کودک را باید به خود اختصاص دهد.



\* گروه سبزی ها و گروه میوه ها که تامین کننده ویتامین ها، املاح و فیبر مورد نیاز کودک است نقش مهمی در افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری ها دارد. در برنامه غذایی روزانه کودک از میوه های زرد و سبزی های برگ سبز تیره گنجانده شود.

\* گروه شیر و لبنیات (شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ) که تامین کننده

کلسیم، فسفر، پروتئین، ویتامین های گروه ب و ویتامین های آ است.

\* گروه گوشت و جانشین ها (شامل انواع گوشت ها، تخم مرغ، حبوبات و مغزها) که تامین کننده پروتئین، آهن و روی مورد نیاز کودک است.

• از سبزی های سبز تیره و نارنجی و میوه های زرد و نارنجی (هویج، کدو حلوایی،

جعفری، گشنیز، اسفناج، انبه، زردآلو، مرکبات) که منابع غذایی ویتامین آ و سی هستند در برنامه غذایی کودک استفاده شود.

- در هر روز ۳ وعده غذا و در هر وعده به اندازه یک لیوان کامل به کودک غذا بدهید.
- هر روز ۲ بار میان وعده مغذی (از گروه های اصلی غذایی) در بین وعده های اصلی غذا، به کودک بدهید.

- شیر پاستوریزه، ماست، میوه ها، سبزی ها، نان و پنیر کم نمک، نان و پنیر و خیار،

نان و نصف تخم مرغ پخته شده، نان با دو عدد خرما

و میوه های خشک انتخاب های بسیار خوبی برای

میان وعده غذایی کودکان هستند. مصرف برخی میان

وعده ها، مانند چیپس، پفک، غلات حجیم شده و به

طور کلی تنقلات بی ارزش علاوه بر تغییر ذائقه کودک

و افزایش احتمال ابتلای او به بیماری های غیرواگیر

در سنین بزرگسالی مانند چاقی، با تأثیر بر اشتهای

کودک و در نهایت تمایل کمتر او به وعده های اصلی

می توانند بر سرعت رشد کودک و به خصوص بر افزایش مطلوب قد تأثیر منفی داشته

باشند.





## نکات کلیدی مراقبت ۲ سالگی

۱۳

- از دادن انواع نوشیدنی‌های شیرین به دلیل افزایش خطر اضافه وزن و چاقی،  
پوسیدگی دندان و کاهش دریافت مواد مغذی تا حد امکان خودداری شود.
- میان وعده را ۱٫۵ تا ۲ ساعت قبل از وعده اصلی به کودک بدهید.
- مصرف آب میوه طبیعی بیشتر از ۱۲۰ سی سی در روز نباشد. بهتر است از میوه تازه استفاده کنید. کودک را به مصرف آب آشامیدنی در طول روز تشویق کنید.
- به کودک در ظرف‌ها و کاسه‌های جدا غذا بدهید.
- در طول مدت غذا خوردن با کودکان بنشینید و با او صحبت کنید، به چشمان او نگاه کنید و او را ترغیب به غذا خوردن کنید.
- غذا خوردن کودک همراه با حواس پرت کردن، تشویق و تنبیه نباشد. در هنگام غذا خوردن کودک، تلویزیون خاموش باشد.
- مراتبی از انتخاب در اختیار کودکان قرار دهید  
مثلاً بین دو غذای مختلف سالم بتواند یکی را انتخاب کند. با این کار به او اجازه تصمیم‌گیری بدهید. به جای تهیه کردن غذاهای جداگانه برای فرزندان، به او اجازه دهید که به همراه شما غذا بخورد و به او سه تا چهار انتخاب خوب



که در برگیرنده غذای دلخواه او است پیشنهاد دهید. اجازه دهید کودک تان ببیند که شما انتخاب‌های مختلف سالمی فراهم کرده‌اید.

- از غذا به عنوان جایزه یا تنبیه استفاده نکنید.

- اجازه دهید کودک تان خودش غذا بخورد. ممکن است کثیف‌کاری کند، اما این یک قدم دیگر به سمت مستقل شدن است.



- به خاطر داشته باشید که معده کودک شما هنوز بسیار کوچک است و بهتر است به او مقادیر کوچکی از غذا بدهید. اگر هنوز گرسنه است می‌توانید غذاهای سالم بیشتری به او بدهید.

- کودک شما هر روز به حداقل ۸۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ واحد ویتامین د نیاز دارد. شیر منبع اصلی کلسیم و ویتامین د است.

- اگر کودک تان تشنه است او را تشویق کنید آب بنوشد. برای تشویق او به نوشیدن آب می‌توانید به او اجازه دهید خودش فنجانش را از شیر آب پر کند. یا قطعاتی از میوه برای تغییر مزه و ظاهر آب به آن اضافه کنید.



## نکات کلیدی مراقبت ۲ سالگی

۱۵

- بهترین روش از شیر گرفتن کودک، تدریجی است که همراه با عشق و علاقه و در طی چند ماه اتفاق افتد که می‌توان به تدریج ۲-۱ وعده شیر پاستوریزه را جایگزین شیر مادر نمود که با لیوان یا فنجان به شیرخوار داده شود.
- هر ۲-۳ روز یکبار، نباید بیش از یک وعده شیردهی را حذف کرد.
- ابتدا وعده‌های شیر قبل از ظهر و بعد از ظهر را کم کنید، سپس شیر عصر و غروب و در مرحله آخر شیردهی به کودک طی شب را حذف کنید.

## ایمنی کودک

- اطمینان حاصل کنید که صندلی ایمنی کودکان به درستی در صندلی عقب خودرو نصب شده است.
- تمام کودکان دو ساله یا بزرگتر، یا آن‌هایی که کمتر از دو سال سن دارند و نسبت به صندلی رو به عقب خود اضافه وزن یا ارتفاع دارند، باید از یک صندلی ایمنی رو به جلو به همراه یک قلاب با حد کمتر طول ممکن و تحمل حداکثر وزن و ارتفاعی که توسط سازنده صندلی مجاز شمرده شده است، استفاده کنند.
- همه باید در اتومبیل از کمربند ایمنی استفاده کنند. تا زمانی که همه کمربندشان را نبسته‌اند اتومبیل را روشن نکنید.

- هیچگاه کودکان را در حیاط یا خانه تان مخصوصاً نزدیک اتومبیل بدون اینکه یک بزرگسال بالغ را مسئول مراقبت از او کنید، تنها نگذارید.

- هنگام خارج شدن از پارکینگ یا رانندگی در جاده کنار خانه، کسی را مسئول کنید کودکان را در یک فاصله امن نگاه دارد طوری که نتواند جلوی اتومبیل بدود.

- کودکان را از اتومبیل‌های در حال حرکت،

خیابان‌ها، درهای پارکینگ متحرک و راه‌های کنار خانه‌ها دور نگاه دارید.

- از کودک تان در برابر خطراتی چون افتادن، سوختن، غرق شدن، خفه شدن و حوادث دیگر محافظت کنید.

- تمام داروها، شوینده‌ها و سم‌ها را دور از دسترس او قرار دهید. هرگونه سمی را در قفسه قرار دهید و قفسه را قفل کنید.

- کودک خود را حتی یک دقیقه در ماشین یا خانه تنها نگذارید.

- اجازه ندهید کودک تان با کیسه‌های پلاستیکی یا بادکنک‌های لاستیکی بازی کند.





## نکات کلیدی مراقبت ۲ سالگی

۱۷

- صندلی ها را طوری کنار میز قرار دهید که کودک تان نتواند از آن ها بالا برود.
- هرگاه کودک تان در خارج از خانه بازی می کند، به دقت مراقب او باشید. مکان امنی برای بازی او فراهم کنید.
- همیشه وقتی کودک تان نزدیک آب است مراقب او باشید، شنا بلد بودن دلیل امنیت داشتن او در آب نیست.
- اجازه ندهید کودک تان در حال غذا خوردن بدود.
- به کودک تان اسباب بازی های ایمن بدهید. اجازه ندهید با اسباب بازی هایی که قسمت های تیز و کوچک دارند، بازی کند.



## فعالیت فیزیکی

- زمان تماشای تلویزیون، ویدیو و بازی های ویدیویی را به یک تا دو ساعت در روز محدود کنید
- یادتان باشد که در «اوقات خاص» کودکان را اجبار به بازی های نشسته یا غذا خوردن نکنید.
- از چیزهایی غیر از خوراکی و تنقلات و وقت

تلویزیون به عنوان جایزه استفاده کنید.

- به عنوان اعضای یک خانواده، فعال باشید. اطمینان حاصل کنید که کودکان فرصت فعال بودن در خانه را دارد و تشویق می شود که در خانه یا مهد کودک فعال باشد. بسیار مهم است که وقتی برای او هر روز اختصاص دهید که فعال باشد. پیشنهادهایی برای فعال بودن:

\* بالا و پایین بپرید.

\* قایم موشک بازی کنید.

\* دست کودکان را بگیرید و حلقه تشکیل دهید.

\* توپ بازی کنید (ضربه زدن و غلطاندن توپ)

\* رفتار حیوانات را تقلید کنید.

\* بازی «به دنبال فرمانده» انجام دهید.

- کودک شما هر روز حداقل به یک ساعت بازی همراه

با فعالیت بدنی نیاز دارد.

- فعالیت بدنی به ساخته شدن استخوان و ماهیچه

کمک می کند. احتمال ابتلا به بیماری هایی چون دیابت را کاهش می دهد. انعطاف

پذیری و عزت نفس او را افزایش می دهد.





## نکات کلیدی مراقبت ۲ سالگی

۱۹

- در طول انجام هرگونه فعالیت بدنی مراقب کودک خود باشید و بهتر است به او ملحق شوید.

## مراقبت های دیگر

### خواب

- در زمان به خواب رفتن ممکن است اتفاقات اطراف باعث کنجکاوای او شود و با خواب مبارزه کند.
- اگر کودک شما هراس های شبانه داشته باشد، ممکن است گریه کند، ترسیده به نظر برسد، گیج شود و اشک در چشمانش جمع شود.
- ممکن است پس از این حالت، ۱۵ دقیقه طول بکشد تا به خواب رود. سعی کنید کودک تان

قبل از به خواب رفتن خیلی خسته نباشد. اجازه دهید در مورد کابوس هایش صحبت کند. با این کار به او احساس راحتی و اطمینان مجدد می دهید.

- عادت های معمول شبانه مانند دستشویی رفتن، مسواک زدن و کتاب خواندن را

ادامه دهید. این کار به او کمک می‌کند به فرآیند شب عادت کند.

### مراقبت از دندان

- دندان‌های کودک خود را هر روز یک تا دو بار با مسواک نرم تمیز کنید. نیازی به استفاده از خمیردندان نیست. اگر می‌خواهید، از مقدار کمی خمیردندان استفاده کنید.
- ویزیت‌های منظم دندان پزشکی داشته باشید.

### آموزش دستشویی رفتن

- بعضی از علامت‌هایی که نشان می‌دهد کودکتان برای این آموزش‌ها آماده هست به قرار زیر است:



- « خشک بودن پوشک برای ۲ ساعت
- « متوجه می‌شود که خشک است یا خودش را خیس کرده است.
- « می‌تواند شلوارش را بالا و پایین بکشد.



## نکات کلیدی مراقبت ۲ سالگی

۲۱

« دوست دارد یاد بگیرد.

« می تواند به شما بگوید که در حال رفتن برای دستشویی کردن است.

- برای زمان های دستشویی رفتن برنامه ریزی کنید.
- به کودکان کمک کنید که بعد از دستشویی، عوض کردن کهنه و قبل از غذا خوردن دستش را بشوید.

## تماشای تلویزیون

- به نفع کودکان نوپا است که بازی کنند تا اینکه تلویزیون تماشا کنند.
- با همدیگر تلویزیون تماشا کنید و در مورد چیزهایی که می بینید و فکر می کنید با هم بحث کنید. تماشای تلویزیون را به روزانه یک تا دو ساعت یا کمتر محدود کنید.
- مراقب برنامه ها و پیام های بازرگانی که کودک شما می بیند باشید.



## واکسیناسیون

- احتمال دارد نیاز باشد در این سن کودک

واکسن آنفولانزا دریافت کند.

- در مورد دادن استامینوفن قبل یا بعد از دریافت واکسن با مراقب سلامت / بهورز کودک خود صحبت کنید.

### زمان مراقبت بعدی کودک شما ۲/۵ سالگی است

در مراقبت ۲/۵ سالگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.





انتشارات النبیمة ماڈنگار  
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۵

ISBN 622700725-0



9 786227 007251

ISBN 622700735-8



9 786227 007350



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره سلامت کودکان

# نکات کلیدی برای مراقبت ۳ سالگی



## به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور : نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان .  
 مشخصات نشر : قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹ .  
 مشخصات ظاهری : ۲۴ ص. : مصور (رنگی) : ۱۵ × ۱۵ س. م .  
 شابک : دوره ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۴-۳۷-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا  
 موضوع : کودکان - مراقبت Child care  
 موضوع : کودکان - سلامتی و بهداشت Children – Health and hygiene  
 رده بندی کنگره : RJ1۰۱  
 رده بندی دیویی : ۱/۶۴۹  
 شماره کتابشناسی ملی : ۷۳۴۸۸۰۴



## نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی

به سفارش: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
 دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان  
 ناشر: اندیشه ماندگار  
 نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹  
 تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه  
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۳۷-۴  
 شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۲۵-۱



## نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی

### فهرست مطالب

- ۳ ..... مقدمه
- ۴ ..... حمایت خانواده
- ۵ ..... رشد و تکامل کودک
- ۶ ..... تغییرات مناسب در تکامل حرکتی
- ۶ ..... تکامل اجتماعی و احساسی
- ۶ ..... تکامل زبان
- ۷ ..... نکاتی که به تکامل فرزندان کمک می کند
- ۱۳ ..... تغذیه کودک
- ۱۸ ..... ایمنی کودک
- ۱۹ ..... فعالیت فیزیکی کودک
- ۲۱ ..... مراقبت های دیگر
- ۲۱ ..... خواب
- ۲۲ ..... آموزش توالت رفتن
- ۲۲ ..... مراقبت های دندان
- ۲۲ ..... زمان مراقبت بعدی کودک شما ۴ سالگی است



### مقدمه

شما اولین آموزگار فرزندتان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه‌ای پرورش دهید که بدنی نیرومند داشته باشد، حواس پنجگانه او تقویت شود، گزینه‌اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به خانه بهداشت / پایگاه سلامت / مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه‌های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید. بهورزان / مراقبین سلامت و پزشکان در برابر نگرانی‌ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می‌دهند. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۳ ساله ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکتان، در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید.

مراقبت‌هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی سلامت دهان و دندان و انجام وارنیش فلوراید
- غربالگری تکامل (برای غربالگری تکامل کودک در این سن پرسشنامه استاندارد داده

خواهد شد، آن را با دقت تکمیل نمایید و پس از تکمیل برای بررسی به مراقب سلامت /

بهورز تحویل دهید.)

- غربالگری فشار خون

- غربالگری شنوایی

- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک

- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک

- راهنمایی هایی برای پیشگیری از سوانح و حوادث

- ویزیت پزشک

- ویزیت دندانپزشک



### حمایت خانواده

- برای خودتان و بودن با شریک زندگیتان وقت بگذارید.

- والدین نیاز دارند تا با دوستانشان، علایقشان و کارشان در ارتباط باشند.

- ساعات بازی و غذا خوردن مشخصی در کنار خانواده داشته باشید.

- آگاه باشید که والدین شما ممکن است سبک های پرورش فرزندشان با شما متفاوت

- باشد و روش تربیت شما ممکن است متفاوت از روش والدینتان باشد.



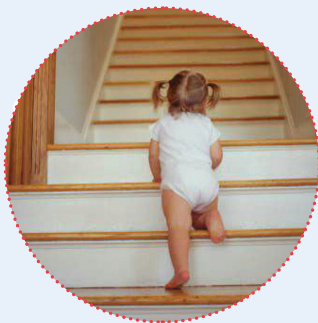
## نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی

۵

### رشد و تکامل کودک

در این سن کودک شما:

- می تواند جمله بگوید.
- می تواند با اسباب بازی های ساده مانند جورچین ساده یا دسته های چرخشی مثل فرمان بازی کند.
- از دستورات ساده پیروی می کند.
- بازی های تخیلی می کند.
- با سایر کودکان و با اسباب بازی هایش بازی می کند.
- تماس چشمی برقرار می کند.
- به درستی راه می رود.
- می تواند از پله استفاده کند.
- گفتارش مفهوم است.



- در صورتی که کودک شما هر یک از این موارد را نتوانست انجام دهد، پرسشنامه ASQ ۳۶ ماهگی را از سایت وزارت بهداشت / سایت دانشگاه / مرکز بهداشتی درمانی / خانه بهداشت دریافت نمایید. پس از تکمیل برای بررسی به بهورز / مراقب سلامت / پزشک تحویل دهید.

## تغییرات مناسب در تکامل حرکتی

- کودک شما شروع به بهتر نگاه داشتن یک مداد یا مدادرنگی می‌کند.
- کودکان سه ساله در حال یاد گرفتن استقلال هستند، یاد می‌گیرند که دگمه یا زیپ لباسشان را باز و بسته کنند و کفش هایشان را بپوشند.
- قادر است یک توپ بزرگ را پرتاب کند یا به زمین بزند ولی قادر به گرفتن آن نیست.

## تکامل اجتماعی و احساسی

- کودک شما در حال توسعه حس شوخ طبعی‌اش است و دوست دارد که بخندد و کلمات سبک (احمقانه) را تکرار کند.
- به دنبال کسب تایید و توجه بزرگسالان است.
- ممکن است به راحتی تحت تأثیر چیزهایی که از تلویزیون پخش می‌شود قرار بگیرد.

## تکامل زبان

- این سنی است که اغلب کودکان سوال می‌کنند «چرا؟»
- کودک شما از تکرار لغت‌ها و آهنگ‌ها لذت می‌برد.





## نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی

۷

**نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می‌کند:**

**برای ارتقای تکامل حرکتی:**

« فرصت‌هایی در اختیار کودکان قرار دهید که بریدن با قیچی مخصوص کودکان در این سن را امتحان کند.

« فرصت‌هایی برای دویدن، پریدن، بالا رفتن، تاب خوردن و سوار یک اسباب بازی چرخدار شدن در اختیار کودکان قرار دهید.



**برای ارتقای تکامل اجتماعی و احساسی**

\* کودک ۳ ساله در حال آموزش این است که چگونه با دیگران کنار بیاید. روی رفتارهای اجتماعی‌ش مثل تقسیم کردن چیزها با دیگران و مهربان بودن کار کنید.

\* کارهای کوچکی برای انجام، نظیر انداختن آشغال در سطل زباله به او بدهید.

\* اطمینان حاصل کنید که حداقل دقایقی

در روز به کارهایی که هر دو از انجامشان لذت می‌برید مثل کتاب خواندن، قدم زدن، صحبت کردن یا بازی کردن با یکدیگر اختصاص خواهید داد.

## برای توسعه زبان

۸

- \* توضیح دهید که چرا و چگونه چیزها اتفاق می افتند.
- \* کودکان ۳ ساله از نشستن دور هم برای «وقت داستان» حداقل به مدت ۵ دقیقه در روز لذت می برند.

## سلامت معنوی

- \* کودک خود را با نام نیک و محترمانه صدا بزنید. خواهر، برادر و مخصوصاً همسر خود را با احترام صدا بزنید تا او احترام گذاشتن در صدا زدن را بیاموزد.
- \* زمان تغذیه کودک فرصتی مناسب برای ایجاد امنیت و شکل دهی دلبستگی ایمن در کودک است.
- \* هنگام برطرف کردن نیازهای کودک و در آغوش گرفتن او مراقب باشید که آرام و خوش خلق باشد، این مسئله در ایجاد دلبستگی و اعتماد در کودک موثر است.
- \* رابطه گرم و خوبی با همسرتان داشته





## نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی

باشید، کودک شما صداها را می شنود، موقعیت ها را می بیند و امنیت را احساس می کند.  
۹ \* یکی از مواقع مضطرب شدن کودک زمان به خواب رفتن است، لالایی خواندن یک ابزار مناسب برای فرآیند به خواب رفتن کودک است. محتوا و معنی لالایی ها ضمن کمک به امنیت و آرامش کودک در هنگام به خواب رفتن، به انتقال فضای معنوی به آن ها کمک می کند.

## آموزش از طریق بازی

- \* بازی کردن با بقیه هم سن و سالانش کودکان را برای رفتن به مدرسه آماده می کند.
- \* اسباب بازی های مختلفی در اختیار کودکان برای تغییر لباس دادن، بازی نقش های مختلف و تقلید کردن قرار دهید.
- \* مطمئن شوید که کودکان فرصت بازی با بقیه هم سن هایش را دارد.
- \* به کودکان کمک کنید که هنگام بازی با دیگران نوبت را رعایت کند.
- \* بازی کودک در نقش های مختلف (مثلا دکتر، پرستار، جنگجو...) برای او فرصت هایی برای پذیرفتن نقش های گوناگون ایجاد می کند.
- \* بازی های ساده ای برای کودکان فراهم کنید که طی آن بتواند چیزهایی مثل رعایت نوبت و قوانین ساده را بیاموزد، به طوری که برای فعالیت های مشارکتی آماده شود.
- \* به او اجازه دهید هر چقدر که دوست دارد بازی کند.

\* کودک شما شروع به شمردن چیزهایی که با آن‌ها بازی می‌کند مثل قطعات، عروسک‌ها و فنجان‌ها می‌کند.

\* فعالیت‌های علمی ساده‌ای مثل آهنربا، کاشتن دانه و پرواز بادبادک را برای او فراهم کنید.

\* در گفتگوهای روزانه توانایی شناخت رنگ‌ها، شمردن و تشخیص شکل‌ها را تقویت کنید.

• به کودک خود کمک کنید تا اشیاء را بشمارد، نام ببرد و مقایسه کند.

• برای او اسباب بازی‌های ساده بسازید.

• اشیایی با رنگ‌ها و شکل‌های متفاوت برای

دسته بندی به او بدهید.

• اشیای مشابه را با برچسب مشخص کند.

• پازل درست کند.

• او را تشویق کنید تا صحبت کند و به سوالات او پاسخ

دهید.

• به کودکان داستان، آواز و بازی یاد بدهید.

• هر روز برای کودکان کتاب بخوانید، آهنگ‌ها را با

آواز بخوانید و قافیه بازی کنید. وقتی کتاب‌هایی با کلمات قافیه دار خوانده می‌شوند





## نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی

۱۱



کودکتان تشویق خواهد شد که داستان را بازگو کند. در مورد تصاویر کتاب ها با او صحبت کنید.

- از طریق اشتراک لغت های داخل کتاب با علامت ها و تابلوها و همه چیزهایی که در اطراف وجود دارند، علاقه به خواندن و نوشتن را در کودکتان تشویق کنید.

- با هم کتاب خواندن و صحبت کردن در مورد داستان و عکس های کتاب، کمک می کند تا کودک شما چگونه کتاب خواندن را یاد بگیرد.

- از کتاب به عنوان راهی برای صحبت با هم استفاده کنید. از او سوال هایی در مورد

داستان یا عکس ها بپرسید. از او بخواهید که قسمتی از داستان را تعریف کند.

- از کودکتان بخواهید که در مورد روزش، دوستانش و فعالیت هایش صحبت کند.

- کودک شما ممکن است بدون علت مشخصی بد خلقی کند. از بد خلقیش چشم پوشی کنید و اطمینان حاصل کنید که او در امان است. اگر شما تسلیم شوید، بیشتر بد خلقی خواهد کرد.

- به کودکان گزینه‌هایی جهت انتخاب بدهید (مثل لباس، داستان یا غذاهای صبحانه).
- این مساله فرایند تصمیم‌گیری را در او تشویق خواهد کرد.
- کودک شما می‌تواند عواقب رفتار غیرقابل قبول را بفهمد. عواقب کارهایی که درمورد آن صحبت می‌کنید را بررسی کنید. این کار باعث می‌شود بتواند خود کنترلی به دست بیاورد.
- اجازه دهید کودک کشف کند، خود را نشان دهد، شروع کند و ارتباط برقرار کند.
- ممکن است کودک شما سوال کند که نوزادان از کجا می‌آیند یا در مورد تفاوت بین دخترها و پسرها سوال کند، به این سوال‌ها صادقانه و مختصر پاسخ دهید. اجزای بدن را با نام‌های درست بیان کنید.
- به کمک هم غذا آماده کنید.
- یک لیست خرید رنگین‌کمانی برای پیدا کردن میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ تهیه کنید.
- در محله تان قدم بزنید و در تمیز کردن آن همکاری کنید.



- یک باغچه خانوادگی پرورش دهید.
- به کودکان نشان دهید که چگونه می‌تواند عصبانیت و ناامیدیش را مدیریت کند. زدن،



## نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی

۱۳

گاز گرفتن و جنگیدن را همین الان کنار بگذارید. به او آموزش دهید که از رفتار احترام آمیز استفاده کند. یک گفتگو را با احترام و فعال بودن مدیریت کند.

- قوانین را تقویت کنید، رفتار خوب را تشویق کنید.
- در این سن مراقبین سلامت / بهورزان پرسشنامه بررسی وضعیت تکامل کودک را به شما خواهند داد، فعالیت های پرسشنامه را طی ۲-۱ هفته با حضور همسران با کودک انجام دهید و نتیجه را ثبت نمایید، سپس پرسشنامه تکمیل شده را برای بررسی به مراقب سلامت / بهورز تحویل دهید.

## تغذیه کودک



- از غذاهای متنوع خانواده شامل گروه های اصلی غذایی به کودک بدهید.
- برای تأمین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز، برنامه غذایی کودکان باید شامل ترکیبی از غذاهای مختلف متشکل از گروه های اصلی غذایی باشد. گروه های اصلی غذایی برای این سن عبارتند از:  
\* گروه نان و غلات (شامل نان، برنج، انواع

ماکارونی و رشته‌ها) که تامین‌کننده انرژی، ویتامین‌های گروه ب، آهن، فیبر و پروتئین مورد نیاز کودک است و بیشترین سهم غذای روزانه کودک را باید به خود اختصاص دهد.

\* گروه سبزی‌ها و گروه میوه‌ها که تامین‌کننده ویتامین‌ها، املاح و فیبر مورد نیاز کودک است نقش مهمی در افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها دارد. در برنامه غذایی روزانه کودک از میوه‌های زرد و سبزی‌های برگ سبز تیره گنجانده شود.

\* گروه شیرو لبنیات (شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ) که تامین‌کننده کلسیم، فسفر، پروتئین، ویتامین‌های گروه ب و ویتامین‌های آ است.

\* گروه گوشت و جانشین‌ها (شامل انواع گوشت‌ها، تخم مرغ، حبوبات و مغزها) که تامین‌کننده پروتئین، آهن و روی مورد نیاز کودک است.



• از سبزی‌های سبز تیره و نارنجی و میوه‌های زرد و نارنجی (هویج، کدو حلوایی، جعفری، گشنیز، اسفناج، انبه، زردآلو، مرکبات) که منابع غذایی ویتامین آ و سی هستند در برنامه



## نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی

۱۵

غذایی کودک استفاده شود.

- در هر روز ۳ وعده غذا و در هر وعده به اندازه یک لیوان کامل به کودک غذا بدهید.
- هر روز ۲ بار میان وعده مغذی (از گروه‌های اصلی غذایی) در بین وعده‌های اصلی غذا، به کودک بدهید.

• شیر پاستوریزه، ماست، میوه‌ها، سبزی‌ها، نان و پنیر کم نمک، نان و پنیر و خیار، نان و نصف تخم مرغ پخته شده، نان با دو عدد خرما و میوه‌های خشک انتخاب‌های بسیار خوبی برای میان وعده غذایی کودکان هستند. مصرف برخی میان وعده‌ها، مانند چیپس، پفک، غلات حجیم شده و به طور کلی تنقلات بی‌ارزش علاوه بر تغییر ذائقه کودک و افزایش احتمال ابتلای او به بیماری‌های غیرواگیر در سنین بزرگسالی مانند چاقی، با تأثیر بر اشتهاى کودک و در نهایت تمایل کمتر او به وعده‌های اصلی می‌تواند بر سرعت رشد کودک و به خصوص بر افزایش مطلوب قد تأثیر منفی داشته باشند.



- در برنامه غذایی کودک فقط از ماست پاستوریزه ساده استفاده شود و از مصرف انواع ماست میوه‌های صنعتی خودداری شود. در صورت تهیه ماست میوه خانگی فقط میوه به ماست اضافه شود و از اضافه کردن شکر به ماست میوه خودداری شود.

- از دادن انواع نوشیدنی های شیرین به دلیل افزایش خطر اضافه وزن و چاقی ، پوسیدگی دندان و کاهش دریافت مواد مغذی تا حد امکان خودداری شود.
- میان وعده را ۱٫۵ تا ۲ ساعت قبل از وعده اصلی به کودک بدهید.
- مصرف آب میوه طبیعی بیشتر از ۱۲۰ سی سی در روز نباشد. بهتر است از میوه تازه استفاده کنید. کودک را به مصرف آب آشامیدنی در طول روز تشویق کنید.
- به کودک در ظرف ها و کاسه های جدا غذا بدهید.
- در طول مدت غذا خوردن با کودکان بنشینند و با او صحبت کنید، به چشمان او نگاه کنید و او را ترغیب به غذا خوردن کنید.
- غذا خوردن کودک همراه با حواس پرت کردن، تشویق و تنبیه نباشد. در هنگام غذا خوردن کودک، تلویزیون خاموش باشد.
- خوردن غذاهای آماده و خوردن شام بیرون از خانه را محدود کنید، اگر خودتان غذا بپزید از سالم بودن آن اطمینان بیشتری دارید.
- به کودکان اجازه دهید که در تهیه غذای خانواده به شما کمک کند. کارهای ساده ای برای انجام به او بدهید مثل سفره انداختن، ریختن سبزی های خرد شده در سالاد یا به مخلوط کردن بهتر آن ها کمک کند.
- اگر برای کودکان سخت است که طولانی مدت دور میز شام بنشینند زمان شام را کوتاه کنید، بعد از ۱۰ دقیقه یا در همین حدود وقتی که او نشان می دهد غذا خوردنش تمام



## نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی

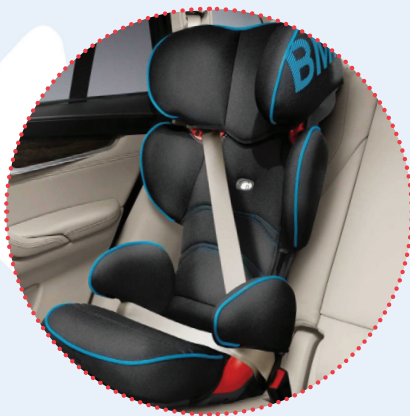
۱۷

- شده است اجازه دهید بلند شود.
- غذاهای سالمی مثل یک کاسه توت فرنگی یا موز را در جایی قرار دهید که در دسترس کودک باشد به این ترتیب او می تواند هر گاه که احساس گرسنگی کرد از آن ها بخورد.
- اطمینان حاصل کنید که هر کسی که از کودکان مراقبت می کند به کودکان غذاهای سالم می دهد و از دادن شیرینی خودداری کنید.
- از دادن هله هوله و غذاهای سبک ناسالم و نوشابه ها خودداری کنید.
- اجازه ندهید که کودکان هنگام خوردن به این طرف و آن طرف بروند، این کار ممکن است باعث خفگی او شود، او را هنگام خوردن بنشانید.
- کودک شما روزانه حداقل ۸۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ واحد ویتامین د نیاز دارد. شیر یک منبع غنی از کلسیم و ویتامین د است.



- از یک صندلی تایید شده برای قد و وزن کودک خود در هر زمان که او در یک وسیله نقلیه سوار می شود استفاده کنید.
- وقتی کودکان از نظر قدی و وزنی از استاندارد مجاز صندلی های رو به جلو فراتر رفت، صندلی ایمنی کودک را به یک صندلی تقویت کننده کمربنددار تغییر بدهید.
- الگوی خوبی برای کودک خود باشید. هنگام رانندگی با تلفن همراه خود صحبت نکنید و پیامک ندهید.
- هرگز کودکان را در خانه، اتومبیل، حیاط و هر جای دیگری تنها نگذارید.
- کودک شما کوچکتر از آن است که بتواند به تنهایی از خیابان رد شود.

- مطمئن شوید که در طبقه دوم ساختمان و بالاتر پنجره ها دارای محافظ قابل اطمینان هستند. مبلمان را دور از پنجره ها بگذارید.
- به کودکان خطرات دویدن به سمت خیابان را بیاموزید. این مساله را اغلب به او یادآوری کنید. بر بازی کودکان نزدیک خیابان و راه های ماشین رو بین منزل و خیابان نظارت داشته باشید.





## نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی

۱۹

- همیشه مراقب کودکان در کنار آب باشید. بلد بودن شنا ایمنی او را در آب تضمین نمی‌کند.
- کلیه داروها، مواد پاک‌کننده و سموم را دور از دسترس کودک خود نگه دارید.
- در مورد صحبت نکردن با غریبه‌ها و دنبال غریبه‌ها نرفتن با او صحبت کنید. همچنین مفهوم اندام‌های خصوصی را برای او توضیح دهید.

## فعالیت فیزیکی کودک

- فعالیت‌های فیزیکی به ساختن استخوان‌ها و ماهیچه‌های قوی کمک می‌کند، موجب افزایش انعطاف پذیری و اعتماد به نفس کودک می‌شود و ریسک ابتلا به بعضی بیماری‌های خاص مثل دیابت را کاهش می‌دهد.
- فعالیت‌هایی را که کودکان از آن‌ها لذت می‌برد مثل: دویدن، قدم زدن، شنا کردن و... انتخاب کنید.
- مطمئن شوید که در حین انجام فعالیت مراقب کودکان هستید و چه بهتر که در انجام این فعالیت‌ها به او ملحق شوید.



- به جز در مواقع خواب، کودکان نباید بیشتر از یک ساعت بدون فعالیت باشند.
- در کنار هم خانواده فعالی باشید.
- تماشای تلویزیون، ویدئو و بازی های کامپیوتری را به روزانه یک تا دو ساعت محدود کنید.
- در اتاق خواب کودکان تلویزیون قرار ندهید.
- کودکان را از تماشای نمایش ها و پیام های بازرگانی که ممکن است با دیدن آنها چیزهای ناسالمی بخواهد دور نگه دارید.
- مطمئن شوید که او در خانه، پیش دبستانی یا مهدکودک فعال است.
- اسباب بازی های پرتحرک تهیه کنید. به ویژه کودکان خردسال احتیاج به دسترسی آسان به توپ، طناب برای طناب زدن و سایر اسباب بازی های پرتحرک دارند.
- برای تاب خوردن، کاوش در طبیعت، پارک، پرواز یک بادبادک، حفاری در شن و ماسه، غلتیدن در برگ ها یا ساخت یک آدم برفی زمان بگذارید.
- در بیشتر روزهای هفته کودکان حداقل





## نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی

۲۱

به ۶۰ دقیقه زمان بازی پر جنب و جوش نیاز دارد راه‌هایی پیدا کنید تا کودکان در فعالیت‌های یک زندگی فعال و سالم مثل گرگم به هوا بازی کردن شرکت کند.

## مراقبت‌های دیگر

### خواب

- کودکان ممکن است چرت زدن‌های منظم در طی روز را متوقف کند.
- عادت‌های منظم شبانه از قبیل حمام رفتن، دستشویی رفتن، مسواک زدن، کتاب خواندن و... را به طور منظم ادامه دهید.
- کودک شما ممکن است از تاریکی و هیولا بترسد که طبیعی است. شما ممکن است



بخواهید از یک چراغ خواب با نور ملایم برای جلوگیری از ترس او استفاده کنید.

### آموزش توالت رفتن

- اکثر کودکان تا این سن آموزش های لازم برای دستشویی رفتن را دیده اند، به خاطر داشته باشید که هر کودک منحصر به فرد است و مطابق سرعت خودش رشد می کند. هنگامی که کودکان از صندلی توالت استفاده می کند او را در آغوش بگیرید و تحسین کنید. به کودک خود بهداشت خوب و این که چگونه دست هایش را بشوید آموزش دهید.

### مراقبت های دندانی

- به کودکان آموزش دهید که چگونه دندان هایش را مسواک بزند. از یک مسواک نرم استفاده کنید. کودکان هر روز ترجیحاً قبل از خواب باید مسواک بزند. کودکان هر روز دندان هایش را با خمیردندانی فلوراید دار به اندازه یک نخود مسواک بزند.
- قرارهای منظمی با دندانپزشک داشته باشید. ۶ ماه یکبار برای کودک واریش فلوراید انجام دهید.

### زمان مراقبت بعدی کودک شما ۴ سالگی است

در مراقبت ۴ سالگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:

- پایش رشد



## نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی

۲۳

- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی دهان و دندان و انجام وارنیش فلوراید
- ارزیابی تکامل
- غربالگری بینایی
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از آسیب
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.





انتشارات انجمنه ماندگار  
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۵

ISBN 622700725-0



9 786227 007251

ISBN 622700737-4



9 786227 007374



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره سلامت کودکان

# نکات کلیدی

## مراقبت ۳-۵ روزگی



## به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور: نکات کلیدی مراقبت ۵-۳ روزگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان. مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۲۴ص؛ ۱۵ × ۱۵ س.م.  
 شابک: دوره ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۴؛ ۲۴-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
 موضوع: نوزاد نو رسیده - مراقبت Newborn infants - Care  
 موضوع: نوزاد نورسیده - رشد Newborn infants - Development  
 موضوع: نوزاد نو رسیده - تغذیه Newborn infants - Nutrition  
 رده بندی کنگره: ۳۵۲JR  
 رده بندی دیویی: ۱۲۲/۶۴۹  
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۴۸۷۹۳



## نکات کلیدی مراقبت ۵-۳ روزگی

به سفارش: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
 دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان  
 ناشر: اندیشه ماندگار  
 نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹  
 تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه  
 شابک: ۲۴-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
 شابک دوره: ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸



## نکات کلیدی مراقبت ۳-۵ روزگی

## فهرست مطالب

- ۳ ..... مقدمه
- ۴ ..... اهمیت ویزیت های مراقبت سلامت کودک
- ۵ ..... حمایت خانواده
- ۷ ..... نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند
- ۸ ..... تغذیه کودک
- ۸ ..... کودک تان را با شیر مادر تغذیه کنید
- ۹ ..... ایمنی کودک
- ۱۱ ..... مراقبت های دیگر
- ۱۱ ..... دمای محیط و پوشش مناسب
- ۱۲ ..... مراقبت از محل ناف و بند ناف نوزاد
- ۱۳ ..... مراقبت از ختنه نوزاد
- ۱۴ ..... خواب کودک
- ۱۵ ..... آروغ زدن و بالا آوردن شیر (ریفلاکس نوزادی)
- ۱۵ ..... کولیک نوزادان
- ۱۶ ..... گریه های نوزاد
- ۱۸ ..... تعویض پوشک و بهداشت ناحیه پوشک
- ۱۸ ..... حمام کردن نوزاد
- ۲۰ ..... واکسیناسیون
- ۲۲ ..... زمان مراقبت بعدی کودک شما ۱۵ - ۱۴ روزگی است



## نکات کلیدی مراقبت ۳-۵ روزگی

۳

### مقدمه

شما اولین آموزگار فرزندان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه ای پرورش دهید که بدنی نیرومند داشته باشد، حواس پنجگانه او تقویت شود، غریزه اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به خانه بهداشت / پایگاه سلامت / مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید. بهورزان / مراقبین سلامت و پزشکان در برابر نگرانی ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می دهند. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۳-۵ روزه ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکان و انجام اقدامات لازم، در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید. مراقبت هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- علاوه بر معاینه بدو تولد در بیمارستان لازم است در این مراقبت نیز توسط پزشک معاینه شود.

- واکسن های ب.ث.ژ، فلج اطفال، هیپاتیت ب را در بدو تولد دریافت کرده باشد.
- غربالگری بیماری های متابولیک ارثی
- پایش رشد (قد، وزن و دورسر کودک اندازه گیری و منحنی رشد او در کارت مراقبت کودک رسم شود)
- ارزیابی تغذیه با شیر مادر و مشاوره و راهنمایی لازم
- ارزیابی شنوایی
- ارزیابی ژنتیک
- راهنمایی هایی برای سلامت مادر
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از آسیب کودکان
- راهنمایی هایی برای مراقبت نوزادی
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از عوامل محیطی موثر بر سلامت کودک
- مکمل ویتامین آ+ د

### اهمیت ویزیت های مراقبت سلامت کودک

کودکی که به دنیا می آید معجزه ای است در دستان شما. سلامت این کودک به مراقبت



## نکات کلیدی مراقبت ۳-۵ روزگی

و توجه والدین قبل از بارداری و سال‌های اولیه تولد بستگی دارد پس از تولد، معاینه کاملی از نوزاد در بیمارستان به عمل می‌آید و سپس در ۳ تا ۵ روزگی اولین ویزیت برای ارزیابی سلامت نوزاد توسط پزشک تیم سلامت باید انجام شود. در فواصل مشخص در مراکز بهداشتی و توسط ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی، کودک از نظر سلامتی و روند رشد بررسی شده و مشاوره‌های لازم از نظر تغذیه و تکامل جسمی و روانی انجام می‌شود.



هدف از این ویزیت‌ها شناسایی به موقع مشکلات کودک و انجام مداخلات لازم برای پیشگیری از بروز بیماری‌هاست تا کودکان ما در بهترین و مناسب‌ترین شرایط زیستی به حداکثر توانمندی خود برسند.

### حمایت خانواده

- اگر بیش از چند روز احساس ناراحتی، اندوه، غم، بیماری دارید، با خانه بهداشت / پایگاه سلامت / مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود تماس بگیرید.
- سعی کنید وقتی کودک تان خوابیده است، شما نیز بخوابید و استراحت کنید.

- از خانواده و دوستان کمک بگیرید.
- به دیگر فرزندانتان مسئولیت‌های کوچک و ایمن برای کمک به نگهداری کودک‌تان بدهید.
- زمان مخصوصی را تنها با هر فرزند خود سپری کنید.
- روال عادی خانواده را ادامه دهید.
- اگر از طرف کسی به شما توصیه‌ای شد که نمی‌خواهید آن را انجام دهید و یا با آن موافق نیستید، لبخند بزنید، تشکر کنید و موضوع را عوض کنید.





## نکات کلیدی مراقبت ۳-۵ روزگی

### نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می‌کند:

۷

- فرصت‌هایی برای نوزاد خود فراهم کنید تا کودک شما را ببیند، بشنود و دست و پای خود را آزادانه حرکت دهد.
- به چشمان کودک خود نگاه کنید و با او صحبت کنید، زمان تغذیه با شیر مادر فرصت خوبی است او صورت شما را می‌بیند و صدایتان را می‌شنود.
- با نوزاد تماس پوست با پوست داشته باشید و با ملایمت سراو را لمس کنید.
- به آرامی کودکتان را آرام کرده، نوازش کنید و درآغوش بگیرید، به ملایمت او را تکان دهید. (هنگام گریه او را بغل کنید و به حرکات و صدای او پاسخ دهید)
- روال ساده‌ای برای حمام کردن، غذا دادن، خواباندن و بازی کردن هرروزه داشته باشید.
- با استفاده از روش‌های زیر کودک‌تان را برای شیر دادن بیدار کنید:
  - نوازش کردن
  - عوض کردن پوشک
  - درآوردن لباس‌ها



- با آرامش و با صدای آهنگین از هر دو طرف با کودک صحبت کنید یا لالایی بخوانید.

### تغذیه کودک

- کودک تان را فقط با شیر مادر تغذیه کنید.
- در ۶ ماه اول به کودک تان به جز شیر مادر و قطره آ+د چیز دیگری ندهید. مایعات دیگر حتی آب نیز به او ندهید.
- هنگامی که کودک تان گرسنه است به او شیر بدهید. (علائم گرسنگی مانند حرکات دهان، مکیدن لب، بردن دست ها به سمت دهان، تکان دادن دست ها و پاها، غرزدن و نق نق کردن)
- شیر دادن را وقتی تمام کنید که نشانه های سیری را در کودک تان می بینید. (علائم سیری مانند توقف صدای بلع، توقف بیشترین دفعات مکیدن، رفع نشانه های گرسنگی، رها کردن پستان، برگشتن، بستن دهان، دست های آرام، به خواب رفتن)

### کودک تان را با شیر مادر تغذیه کنید:

- شیرخوار را شب و روز هر چقدر و هر زمان که میل دارد با شیر مادر تغذیه کنید، حداقل ۱۰-۱۲ بار در ۲۴ ساعت او را با شیر خود تغذیه کنید. اگر کودک خودش برای شیر خوردن بیدار نشود او را بعد از ۳ ساعت بیدار کنید.



## نکات کلیدی مراقبت ۳-۵ روزگی

- در هر وعده وقتی از یک پستان تغذیه شد، او را به پستان دیگر بگذارید و در وعده بعد تغذیه را از پستانی که کمتر خورده شروع کنید.
- اطمینان حاصل کنید کودک تان تعداد ۱ نوبت مدفوع و ۱ کهنه مرطوب با ادرار کمرنگ در روز اول تولد، تعداد ۲-۳ نوبت مدفوع و ۲-۳ کهنه مرطوب با ادرار کمرنگ در روز دوم و ۳-۴ کهنه مرطوب با ادرار کمرنگ در روز سوم و ۶ تا ۸ پوشک مرطوب در روز ۵-۷ تولد داشته باشد.



- از تغذیه شیرخوار با بطری و دادن پستانک بپرهیزید.
- مراقبین بهداشتی / بهورزان می توانند در مورد چگونگی نگه داشتن کودک تان در زمان شیردهی و راحتی شما، اطلاعاتی در اختیارتان بگذارند و شما را راهنمایی کنند.
- در همه خانه های بهداشت / پایگاه های سلامت / مراکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود مشاوره شیردهی انجام می شود.

## ایمنی کودک

- در تمام خودروها از صندلی ایمنی کودک، رو به عقب استفاده کنید.

۱۰ • هرگز کودک تان را در صندلی جلوی خودرو قرار ندهید بخصوص در خودرویی که کیسه هوای مسافر دارد.

- همیشه در اتومبیل کمربند ایمنی تان را ببندید.
- محیط زندگی کودکان را عاری از دود (سماور، والر، منقل و...) نگه دارید. استعمال سیگار را در خانه و ماشین تان ممنوع کنید.
- کودک تان را از آب و نوشیدنی‌های داغ دور نگه دارید.
- وقتی کودک تان را در آغوش گرفته‌اید، مایعات داغ نخورید.



- اطمینان حاصل کنید، دمای آبگرمکن شما کمتر از ۵۰ درجه سانتی‌گراد باشد.
- دمای آب حمام کودک تان را با آرنج یا پشت دست امتحان کنید.
- کودک تان را به پشت یا به پهلو بخوابانید، او را به شکم نخوابانید.
- کودک را در تخت یا گهواره‌ای دارای محافظ در اتاقتان بخوابانید، او را در تخت خودتان نخوابانید.
- کودک را در گهواره‌ای با استانداردهای ایمنی بخوابانید. حداقل ارتفاع گهواره از روی



## نکات کلیدی مراقبت ۵-۳ روزگی

تشک تا بالای آن ۵۰ سانتی متر باشد. فاصله بین نرده‌های تخت کمتر از ۶ سانتی متر باشد.



- اگر گهواره کودک ریل میله دارد، همیشه آن را در حالت بالا و قفل نگه دارید.
- اشیاء نرم و ملحفه مانند لحاف، بالش، تشک و اسباب بازی‌ها را بیرون گهواره نگه دارید.
- ساک حمل شیرخوار را از زیر بگیرید.
- شیرخوار را قنداق نکنید، شکم او را محکم نبندید، از بالش برای او استفاده نکنید.
- لیستی از تلفن‌های ضروری داشته باشید.

## مراقبت‌های دیگر

### دمای محیط و پوشش مناسب

- دمای مناسب اتاق برای کودک ۲۵ تا ۲۷ درجه سانتی‌گراد است.
- بطور معمول در هر دمایی که خودتان احساس سرما می‌کنید یک لایه لباس بیشتر از

خودتان به کودک بپوشانید از لباس های راحت، نرم، سبک و با امکان تعویض آسان استفاده کنید، دکمه یا زیپ لباس باید از بالا به پایین باز شود و از روبان یا رشته هایی که ممکن است باعث خفگی و تنگ شدن لباس شود در لباس کودک استفاده نکنید.

### مراقبت از محل ناف و بند ناف نوزاد

- بند ناف بتدریج خشک و چروکیده شده، از روز دوم تا سوم شروع به تیره شدن می کند و معمولا طی ۲ هفته اول تولد می افتد.
- لازم است از به کار بردن هر گونه ماده ضد عفونی کننده مانند الکل یا بتادین و مواد سنتی روی بند ناف خودداری کنید، زیرا سبب تازه شدن بند ناف شده و افتادن آن را به تاخیر می اندازد.
- بند ناف باید همیشه خشک، تمیز و باز نگه داشته شود بنابراین نباید از ناف بند استفاده کرد. پوشک را باید طوری بست که بند ناف داخل پوشک قرار نگیرد تا به ادرار آغشته نشود.
- بعضی از مادران تصور می کنند تا بند ناف نیفتاده، نباید نوزاد را استحمام کرد. این باور درست نیست و استحمام نوزاد مخصوصا تمیز کردن اطراف ناف در زودتر افتادن بند ناف موثر است.



۱۳

## نکات کلیدی مراقبت ۳-۵ روزگی



- در صورت قرمزی اطراف بند ناف، بوی بد یا ترشح از بند ناف باید فوراً به پزشک مراجعه شود.
- توصیه می‌شود بند ناف از نظر خونریزی احتمالی حداقل روزی یکبار مشاهده شود.

## مراقبت از ختنه نوزاد

- توصیه می‌شود ختنه نوزاد پسر در ماه اول و ترجیحاً قبل از ترخیص نوزاد، توسط پزشک صورت گیرد.
- برای مراقبت از محل ختنه، از استعمال ترکیبات خانگی و مواد سنتی یا گیاهی یا هر گونه دارو بدون دستور پزشک خودداری گردد.
- مهمترین مراقبت از محل ختنه، خشک و تمیز نگه داشتن محل آن است.
- معمولاً بین ۷ تا ۱۰ روز زمان لازم است تا زخم آن بهبود یابد و در طی این مدت ممکن است نوک آلت زرد رنگ به نظر برسد که طبیعی است.
- بنفش بودن سرآلت پس از ختنه نوزاد ناشی از تحریک و پرخونی سرآلت و کاملاً طبیعی است.

• در چند هفته اول نوزاد حداکثر تا ۳ ساعت سیراست و باید در هر ساعتی از شبانه روز به او شیر داد.

• وضعیت خوابیدن مناسب تا ۶ ماهگی، خوابیدن به پشت است این کار سندرم مرگ ناگهانی را کاهش می دهد. با رعایت موارد زیر می توان خطر وقوع آن را کاهش داد:

\* خواباندن کودک به پشت

\* عدم استفاده از وسایل خواب شل و نرم

\* خواباندن کودک در اتاق والدین و در رختخواب جدا از والدین

\* محیطی عاری از دود سیگار برای

خواباندن کودک

\* تغذیه با شیر مادر

\* حرارت اتاق مناسب (۲۷-۲۵ درجه

سانتی گراد) و پرهیز از گرم کردن بیش از حد اتاق

\* معاینات دوره ای و واکسیناسیون به

موقع کودک





## نکات کلیدی مراقبت ۳-۵ روزگی

۱۵

- در اطراف سر کودک وسایلی مثل عروسک یا پتو... قرار ندهید.
- گاهی برای خواباندن نوزاد لازم است از روش هایی مثل راه بردن یا تکان آرام یا نوازش کردن کمک گرفت.

## آروغ زدن و بالا آوردن شیر (ریفلاکس نوزادی)

- شیرخوار به طور طبیعی هنگام شیر خوردن، مقداری هوای بلعده که باعث ناآرامی و کج خلقی او می شود. برای کاهش بالا آوردن شیر در شیرخوار نکات زیر را رعایت کنید:
- با آرامش و در محیط شاد و ساکت به نوزاد شیر دهید.
  - شیردهی را بطور ناگهانی قطع نکنید.
  - بعد از شیردهی کودک را در حالت قائم نگه دارید تا آروغ بزند.
  - کودک را بعد از شیر دادن تکان ندهید.
  - قبل از گرسنگی شدید و گریه کردن نوزاد به او شیر بدهید.



## کولیک نوزادان

- اغلب در ساعات بعد از ظهر بی قراری، شکم درد و گریه های ناشی از کولیک رخ می دهد.

- این کولیک‌ها تا هفته ششم حداکثر ۳ ساعت در روز است و بتدریج کاهش می‌یابد و تا ۳ تا ۴ ماهگی (گاهی تا ۶ ماهگی) ادامه می‌یابد.
- دلیل این اتساع شکم، دردهای شکمی و گریه‌های شدید کاملاً مشخص نیست، برای مقابله با آن:

\* صبور باشید و تحمل کنید.

\* کودک را راه ببرید و برای او یک آهنگ آرام بگذارید.

\* شیرخوار را به شکم روی زانو بخوابانید و به پشتش به آرامی ضربه بزنید و نوازش کنید.

\* شیرخوار را در یک پتو بپیچید تا احساس امنیت و آرامش کند.

\* از یکی از اعضای خانواده یا یک دوست برای آرام کردن شیرخوار کمک بگیرید و خودتان استراحت کنید.

### گریه‌های نوزاد

- به گریه‌های کودک توجه کنید تا بتوانید مشکل او را شناسایی کنید.
- در چند ماه اول تولد باید فوراً به گریه شیرخوار توجه کنید، این توجه او را لوس نخواهد کرد.



## نکات کلیدی مراقبت ۳-۵ روزگی

۱۷

• در مواردی که گریه کودک ناشی از چند مسئله باشد باید برای مشکلات وی اولویت قائل شوید. اگر مشکلات کودک را برطرف کرده اید و او آرام نمی شود روش های زیر را امتحان و انتخاب کنید:

- به آرامی او را نوازش کنید و به پشت یا سینه اش بزنید.
- او را در پتو یا ملحفه بپیچید و در محل آرامی قرار دهید.
- از یک موسیقی آرام یا لالایی استفاده کنید.
- او را در کالسکه یا در بغل یا اتومبیل راه ببرید.
- حمام کردن به کودک کمک می کند.
- هر قدر شما آرام تر باشید، تحمل کنید و به مشکلات کودک بیشتر توجه کنید گریه های او کمتر و کوتاه تر می شود.
- وقتی خسته یا عصبی هستید از کسی برای آرام کردن او کمک بگیرید.
- هرگز برای آرام کردن کودک او را به شدت تکان ندهید تکان های شدید باعث آسیب مغزی، نابینایی و حتی مرگ می شود.



## تعویض پوشک و بهداشت ناحیه پوشک

- شستن دست‌ها قبل از بغل کردن و مراقبت از کودک و بخصوص بعد از تعویض پوشک ضروری است.
- بعد از هر بار اجابت مزاج باید پوشک کودک عوض شود و کودک با آب ولرم شستشو شود و روغن مخصوص استفاده شود.
- هرگز شیرخوار را با این تصور که قادر به غلتیدن نیست، حتی برای یک لحظه، روی میز تعویض پوشک یا هر جای بلندی تنها نگذارید.
- خیس ماندن کودک به مدت طولانی باعث سوختگی ناحیه پوشک می‌شود که اغلب با شستشو و کرم‌های محافظ کودک و کمی باز گذاشتن پوشک بهبود می‌یابد.
- کرم‌های حاوی اکسید روی برای پیشگیری و درمان سوختگی پای نوزاد مفید است.
- اگر سوختگی ناحیه پوشک بیش از سه روز طول کشید با پزشک تماس بگیرید.

### حمام کردن نوزاد

اگر شستشوی روزانه محل پوشک انجام شود، ۲ تا ۳





## نکات کلیدی مراقبت ۳-۵ روزگی

۱۹

بار حمام در هفته کافی است. در حمام کردن نوزاد به نکات زیر توجه شود:

- برای حمام کردن نوزاد از شامپو و روغن مخصوص کودک استفاده کنید. بعد از حمام کردن نوزاد فوری او را خشک کنید و از یک لوسیون مرطوب کننده غیر معطر برای جلوگیری از خشک شدن بیش از حد پوست او استفاده کنید.



- استحمام نوزاد مخصوصا تمیز کردن اطراف ناف در زودتر افتادن بند ناف مؤثر است. برای جلوگیری از لیز خوردن شیرخوار داخل وان حمام، او را روی یک حوله و در حمایت بازوی خود قرار دهید.
- گرمای آب حمام نوزاد را با محل آرنج یا مچ دست خود امتحان کنید، دمای آب حدود ۳۷-۳۸ درجه سانتی‌گراد باشد. دمای آب گرم منزل را روی ۴۹ درجه سانتی‌گراد یا کمتر تنظیم کنید که مانع سوختگی کودک شود.

- از لگن پلاستیکی با ۵ تا ۷ سانتیمتر ارتفاع آب استفاده کنید.
- به شستشوی کامل نواحی چین‌های بدن کودک توجه کنید.

• هرگز نوزاد را در حمام رها نکنید.

## واکسیناسیون

• واکسیناسیون کودکان در برابر بیماری ها طبق برنامه کشوری بسیار ضروری و مهم است، هر واکسن باید طبق برنامه انجام شود مگر در موارد خاص مثل وجود برخی بیماری ها یا شرایط خاص که پزشک کودکان توصیه های لازم را خواهد کرد. برخی از کودکان پس از واکسیناسیون ممکن است دچار تب یا بی قراری شوند که برای پیشگیری از آن بهتر است قبل از انجام واکسیناسیون توصیه های لازم را از مراقب سلامت / بهورز بگیرید.





## نکات کلیدی مراقبت ۳-۵ روزگی

۲۱



• کودک شما دربدو تولد باید واکسن های ب.ث.ژ، فلج اطفال خوراکی، هیپاتیت ب را دریافت کرده باشد.

\* در کودکان ۳ ماهه و کوچکتر، تب مسئله ای جدی است. اگر دمای بدن کودک تان ۳۷٫۵ درجه سانتی گراد زیر بغلی یا بیشتر بود با پزشک تماس بگیرید.

\* اغلب، دستان خود را بشویید. هر کسی که کودک را لمس می کند مجبور کنید اول دستش را بشوید و بعد کودک را لمس کند.

\* از بردن کودک به مکان های شلوغ پرهیزید.

## زمان مراقبت بعدی کودک شما ۱۵-۱۴ روزگی است

در مراقبت ۱۵-۱۴ روزگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:

- پیش رشد
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی رفتار با کودک
- ارزیابی بینایی
- ارزیابی شنوایی
- راهنمایی‌هایی برای تغذیه کودک با شیر مادر
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.





انتشارات انجمنه ماندگار  
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۵

ISBN 622700725-0



ISBN 622700724-2





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره سلامت کودکان

# نکات کلیدی مراقبت ۴ ماهگی



## به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور: نکات کلیدی مراقبت ۴ ماهگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان .  
 مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹.  
 مشخصات ظاهری: ۱۲ص: مصور (رنگی).  
 شابک: دوره ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸؛ ۹-۲۹-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
 موضوع: نوزاد نورسیده - مراقبت Newborn infants - Care  
 موضوع: نوزاد نورسیده - تغذیه Newborn infants - Nutrition  
 موضوع: نوزاد نورسیده - رشد Newborn infants - Development  
 رده بندی کنگره: RJ۲۵۳  
 رده بندی دیویی: ۱۲۲/۶۴۹  
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۴۸۷۷۴



## نکات کلیدی مراقبت ۴ ماهگی

به سفارش: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
 دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان  
 ناشر: اندیشه ماندگار  
 نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹  
 تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه  
 شابک: ۹-۲۹-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
 شابک دوره: ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸



## نکات کلیدی مراقبت ۴ ماهگی

### فهرست مطالب

- ۳ ..... مقدمه
- ۴ ..... حمایت خانواده
- ۴ ..... رشد و تکامل کودک
- ۵ ..... نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند
- ۷ ..... تغذیه کودک
- ۷ ..... تغذیه با شیر مادر
- ۷ ..... ایمنی کودک
- ۹ ..... مراقبت های دیگر
- ۹ ..... خواب
- ۹ ..... واکسیناسیون
- ۱۰ ..... تعویض پزشک
- ۱۰ ..... گریه کردن
- ۱۰ ..... بیمار شدن
- ۱۰ ..... مراقبت های دهان و دندان
- ۱۱ ..... زمان مراقبت بعدی کودک شما ۶ ماهگی است



## نکات کلیدی مراقبت ۴ ماهگی

۳

### مقدمه

شما اولین آموزگار فرزندتان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه ای پرورش دهید که بدنی نیرومند داشته باشد، حواس پنجگانه او تقویت شود، گزینه اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به خانه بهداشت / پایگاه سلامت / مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید. بهروزان / مراقبین سلامت و پزشکان در برابر نگرانی ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می دهند. در سن ۴ ماهگی لازم است کودک مورد پایش قرار گیرد. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۴ ماهه ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکتان و انجام اقدامات لازم، در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید. مراقبت هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- واکسن های فلج اطفال خوراکی، پنج گانه، فلج اطفال تزریقی
- پایش رشد (قد، وزن و دور سر کودک اندازه گیری و منحنی رشد کودک در کارت مراقبت کودک رسم می شود)
- مکمل ویتامین A+د
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی شنوایی
- ارزیابی رفتار با کودک

- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از آسیب

### حمایت خانواده

- والدین مانند دو شریک هستند و باید با احترام با هم رفتار کنند.
- برای خودتان وقت بگذارید.
- با همسرتان وقت بگذرانید.
- برای هر یک از فرزندان به تنهایی وقت بگذرانید.
- همسرتان را تشویق کنید که از کودکان مراقبت کند.
- اگر شاغل هستید، برای بازگشت به کار برنامه ریزی کنید.

### رشد و تکامل کودک

- در این سن کودک شما:
- اشیای در حال حرکت را با نگاه دنبال می کند.
- به افراد لبخند می زند.
- می تواند سرش را ثابت نگه دارد.
- وقتی او را به حالت ایستاده روی یک سطح سفت قرار می دهید، می تواند با پاهایش به سمت پایین فشار وارد کند.
- اشیای را به دهان می برد.



## نکات کلیدی مراقبت ۴ ماهگی

۵

- می تواند بغبغو کند یا صداهای دیگری با دهانش تولید کند.
- می تواند یک یا دو چشمش را در همه جهات حرکت دهد.
- در صورتی که کودک شما هر یک از این موارد را نتوانست انجام دهد، پرسشنامه ۴ASQ ماهگی را از سایت وزارت بهداشت / سایت دانشگاه / مرکز بهداشتی درمانی / خانه بهداشت دریافت نمایید. پس از تکمیل برای بررسی به بهورز / مراقب سلامت / پزشک تحویل دهید.



### نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند:

- با کودکتان تماس چشمی برقرار کنید و سعی کنید اشارات او را درک کرده و پاسخ مناسب بدهید.
- فرصت هایی را برای کودک خود فراهم کنید تا ببیند، بشنود، حس کند، آزادانه حرکت کند و شما را لمس کند.
- به کودک خود لبخند بزنید، بخندید و سعی کنید او را بخندانید.
- با کودک خود صحبت کنید. با تقلید صدا یا ژست خودش با او مکالمه کنید.
- اولین روش های ارتباط برقرار کردن کودک، گفتن کلمات نامفهوم، لبخند زدن و خندیدن است. آن ها را تقویت کنید.
- هر روز کودکتان را بغل کنید، با او حرف بزنید، و برایش آواز بخوانید و کودکتان را به آرامی تکان دهید.
- به کودکتان اسباب بازی بدهید، او می تواند آن ها را تکان دهد یا به آنها ضربه بزند. یک

اسباب بازی که در حال تکان خوردن صدا می دهد آگاهی کودک شما را افزایش می دهد. او دوباره این کار را تکرار خواهد کرد.

- برای کودکان هر شب لالایی بخوانید.
- یاد بگیرید که کودکان چه چیزی دوست دارد و چه چیزی دوست ندارد.
- چیزهایی مثل آینه (بی خطر مخصوص کودک)، اسباب بازی های رنگارنگ را به کودکان بدهید که در دستانش نگه دارد.
- وقتی کودکان بیدار است، اجازه دهید در حالی که روی شکم است وقت زیادی را صرف تماشا کردن اطراف کند. حتماً مراقبش باشید.
- کودکان را بغل کنید و با هم صحبت کنید، اغلب برای او کتاب بخوانید.
- زمانی که کودکان توانایی نشستن پیدا کرد برای ساخت عضلاتش با او بازی کنید، کودک را به پشت بخوابانید و با گرفتن دست ها او را آرام به حالت نشست به بلند کنید. طوری در یک طرف کودک قرار بگیرید که او مجبور شود برای یافتن شما تنه خود را بچرخاند.
- کودکان دوست دارند روی زمین بنشینند، غلت بزنند، سینه خیز بروند، بنابراین به غیر از زمان مسافرت و خواب سعی کنید کودکان را داخل صندلی مخصوص کودک، تختخواب مخصوص کودک، یا جایگاه مخصوص بازی، بیشتر از ۱۵ دقیقه نگذارید.
- اسباب بازی های رنگارنگ، کتاب های رنگ شده با رنگ های روشن برای درگیر کردن کودک در بازی های فعال استفاده شود.
- هراتباط متقابل با محیط کودک و مراقب کودک ارتباطات جدیدی در ذهن او ایجاد خواهد کرد.



## نکات کلیدی مراقبت ۴ ماهگی

۷

### تغذیه کودک

- تا ۶ ماهگی فقط از شیر مادر برای تغذیه کودک استفاده کنید.
- به کودکان هر روز ۴۰۰ واحد مکمل ویتامین د و ۱۵۰۰ واحد ویتامین آ بدهید.

### تغذیه با شیر مادر



- تغذیه کودک با شیر خودتان عالی است همچنان ادامه دهید.
- کودکان را شب و روز هر چقدر و هر زمان می خواهد حداقل ۸ بار در ۲۴ ساعت با شیر خود تغذیه کنید. تغذیه مکرر باعث تولید شیر بیشتر می شود.
- اگر شاغل هستید، برای دوشیدن و ذخیره کردن شیر پستانتان برنامه ریزی کنید.
- برای شیردادن کودک با شیر مادر پس از بازگشت به سر کار به اندکی برنامه ریزی نیاز است. کارفرما و مراقب کودک می توانند با شما همکاری کنند تا این کار برایتان آسان تر شود.

### ایمنی کودک

- اشیاء کوچک و کیسه های پلاستیکی را دور از کودک نگه دارید.
- هرگز کودک خود را در جاهای بلند مانند میز، تخت خواب بدون حفاظ، نیمکت و ... رها نکنید و در هر ارتفاعی که ممکن است کودک از آن بیافتد و آسیب ببیند با دستتان او را نگه دارید.

- زمانی که کودک را بغل کرده‌اید از نوشیدن مایعات داغ اجتناب کنید.
- هرگز کودکان را در وان یا تشت آب حتی اگر روی صندلی و یا حلقه مخصوص حمام کودک باشد، تنها رها نکنید. توصیه می‌شود از صندلی یا حلقه حمام کودک استفاده نشود.
- آشپزخانه خطرناک‌ترین محل برای کودک است اجازه ندهید کودکان در اطراف آن سینه‌خیز برود، به جای آن از صندلی‌های بلند و از جایگاه‌های ساخته شده مخصوص بازی کودکان استفاده کنید.
- از روروک استفاده نکنید زیرا به هیچ عنوان برای کودک مفید نیست و ممکن است باعث حوادث جدی شود. به جای آن از صندلی‌های مخصوص کودک بدون چرخ استفاده کنید.
- اجازه ندهید کسی در خانه یا خودروی شما سیگار بکشد.
- پودر تمیزکننده و اشیاء کوچک را همیشه دور از دسترس کودک نگه دارید.
- کودکان را بیشتر از ۱۰ دقیقه در معرض نور آفتاب قرار ندهید. اگر او را بیرون می‌برید با کلاه، لباس آستین بلند و شلوار بیرون ببرید.
- یک تختخواب استاندارد مخصوص کودک، هیچ راهی برای سر خوردن کودک ندارد، فاصله نرده‌های دور تختخواب بیشتر از ۶ سانتی‌متر نباشد.
- آب دهان کودک شما ممکن است تراوش کند و یا اشیایی را داخل دهانش بگذارد. مطمئن شوید که کودک شما از اشیاء کوچک و برنده به دور است.



## نکات کلیدی مراقبت ۴ ماهگی

۹

### مراقبت های دیگر

#### خواب

- کودک تان را به پشت بخوابانید در نظر بگیرید که ممکن است هنگام خواب غلت بزند، وقتی که کودک تان می تواند غلت بزند (معمولا در ۴ تا ۷ ماهگی) ممکن است دیگر به پشت نخوابد.
- حدود ۸۰ درصد از کودکان ۴ ماهه حداقل ۵ تا ۶ ساعت به طور پیوسته در شب می خوابند. اگر کودک شما اینگونه نیست در حالی که بیدار است او را در رختخوابش بگذارید. با او بازی نکنید و قبل از خواب با او تماس زیادی نداشته باشید.
- ماساژ دادن کودک ممکن است به او کمک کند که راحت تر بخوابد.



#### واکسیناسیون

- فلج اطفال خوراکی
- پنچ گانه
- فلج اطفال تزریقی
- کودک باید واکسن های مورد نیاز را در زمان های تعیین شده دریافت کند. اگر از زمان بندی واکسیناسیون کودک تان اطلاع ندارید و یا عقب مانده اید کارمندان بهداشتی به شما کمک خواهند کرد تا آن را در زمان مناسب انجام دهید.

## تعویض پوشک

- برای این کار برنامه‌ای منظم مثل قبل از غذا دادن به کودک، قبل از چرت روزانه و قبل از خواب شب او داشته باشید.

## گریه کردن

- وقتی کودک گریه می‌کند فرض را بر این نگذارید که کودکتان گرسنه است. شاید او نیاز به آرام کردن داشته باشد.

## بیمار شدن

- بیماری برای هر کسی اتفاق می‌افتد. سرماخوردگی خیلی راحت حتی برای یک فرد کوچک اتفاق می‌افتد.
- برای محافظت کودک از بیمار شدن، باید کارهای زیر را انجام دهید:
  - دست‌های خودتان و دست‌های کودک را بشویید.
  - اسباب بازی‌های کودک را تمیز نگاه دارد
  - در صورتی که کودک از پستانک استفاده می‌کند آن را حتماً تمیز نگه دارید.

## مراقبت دهان و دندان

- در سال دوبار نزد دندانپزشک بروید، بسیار مهم است که دندان‌های خودتان را سالم نگه دارید چون این کار باعث می‌شود باکتری‌هایی که باعث خرابی دندان‌ها می‌شود را به فرزندتان انتقال ندهید.



## نکات کلیدی مراقبت ۴ ماهگی

۱۱

- از قاشق و فنجان مشترک با فرزندتان استفاده نکنید و یا از دهان خود برای تمیز کردن پستانک کودکان استفاده نکنید.
- هنگامی که کودکان در حال دندان درآوردن است و لثه هایش دچار خارش هستند، از یک حلقه دندان گیر مخصوص برای کودک استفاده کنید.
- دهان کودکان را با یک پارچه تمیز یا مسواک انگشتی نرم و آب تمیز کنید.

## زمان مراقبت بعدی کودک شما ۶ ماهگی است

در مراقبت ۶ ماهگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی دهان و دندان (در صورت رویش اولین دندان)
- غربالگری تکامل با استفاده از پرسشنامه استاندارد
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- راهنمایی هایی برای فعالیت بدنی
- راهنمایی هایی برای عوامل محیطی موثر بر سلامت
- مکمل های (آهن و ویتامین آ+د)
- واکسن های فلج اطفال خوراکی و تزریقی و پنج گانه
- معاینه توسط پزشک





انتشارات انجمنه ماندگار  
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۵

ISBN 622700725-0



9 786227 007251

ISBN 622700729-3

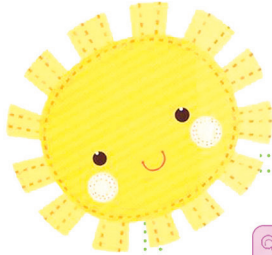


9 786227 007299



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره سلامت کودکان

# نکات کلیدی مراقبت ۴ سالگی



## به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور: نکات کلیدی مراقبت ۴ سالگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان .  
 مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹.  
 مشخصات ظاهری: ۲۴ص. . مصور (رنگی)؛ ۱۵ × ۱۵س.م.  
 شابک: دوره ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۱؛ ۱-۳۸-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
 موضوع: کودکان - مراقبت Child care  
 موضوع: کودکان - سلامتی و بهداشت Children - Health and hygiene  
 رده بندی کنگره: RJ۱۰۱  
 رده بندی دیویی: ۱/۶۴۹  
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۴۸۷۶۴



## نکات کلیدی مراقبت ۴ سالگی

به سفارش: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
 دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان  
 ناشر: اندیشه ماندگار  
 نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹  
 تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه  
 شابک: ۱-۳۸-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
 شابک دوره: ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸



## نکات کلیدی مراقبت ۴ سالگی

## فهرست مطالب

۳	مقدمه
۴	حمایت خانواده
۴	رشد و تکامل کودک
۵	نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند
۷	تکامل حرکتی
۷	تکامل اجتماعی و احساسی
۸	تکامل بیانی
۹	سلامت معنوی
۱۰	آموزش از طریق بازی
۱۰	تغذیه کودک
۱۵	ایمنی کودک
۱۷	فعالیت فیزیکی کودک
۱۹	مراقبت های دیگر
۱۹	نظم و انضباط
۲۰	مراقبت از دندان ها
۲۰	غربالگری چشم
۲۰	عادت های خوب
۲۱	تماشای تلویزیون
۲۱	آماده شدن برای مدرسه
۲۲	زمان مراقبت بعدی کودک شما ۵ سالگی است



### مقدمه

شما اولین آموزگار فرزندتان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه‌ای پرورش دهید که بدنی نیرومند داشته باشد، حواس پنجگانه او تقویت شود، غریزه‌اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به خانه بهداشت / پایگاه سلامت / مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه‌های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید. بهورزان / مراقبین سلامت و پزشکان در برابر نگرانی‌ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می‌دهند. در سن ۴ سالگی لازم است کودک مورد پایش قرار گیرد. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۴ ساله ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکان و انجام اقدامات لازم، در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید.

مراقبت‌هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه

- ارزیابی دهان و دندان و انجام وارنیش فلوراید
- ارزیابی تکامل
- غربالگری بینایی
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از آسیب های کودک



### حمایت خانواده

مطمئن شوید خانواده وقت قابل توجهی را برای فعال بودن در کنار هم بعنوان اعضای یک خانواده صرف می کند.

### رشد و تکامل کودک

- در این سن کودک شما:
- می تواند در جا بپرد.
- به بازی های تعاملی یا وانمود کردنی علاقه نشان می دهد.
- در کپی کردن دایره مشکل ندارد.



## نکات کلیدی مراقبت ۴ سالگی

۵

- با کودکان دیگر بازی می‌کند.
- هنگام لباس پوشیدن و درآوردن لباس و دستشویی رفتن کمک می‌کند.
- قسمت‌هایی از داستان مورد علاقه اش را تعریف می‌کند.
- می‌تواند از دستورات سه مرحله ای پیروی کند.
- مفهوم «مشابه» و «متفاوت» را درک می‌کند.
- گفتار واضحی دارد.
- از ضمایر من و تو درست استفاده می‌کند.
- در صورتی که کودک شما هریک از این موارد را نتوانست انجام دهد، پرسشنامه ASQ ۴۸ ماهگی را از سایت وزارت بهداشت / سایت دانشگاه / مرکز بهداشتی درمانی / خانه بهداشت دریافت نمایید. پس از تکمیل برای بررسی به بهروز / مراقب سلامت / پزشک تحویل دهید.



### نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می‌کند:

- با کودکان تماس چشمی برقرار کنید، سعی کنید اشارات او را درک کرده و پاسخ مناسب بدهید.
- سعی کنید او را بخندانید.

• حداقل روزی ۱۵ دقیقه هر روز برای او کتاب بخوانید. داستان‌ها، شعرها و کتاب‌های ریتمیک مختلف و زیادی برای او بخوانید. از کودکان سوال کنید که فکر می‌کند چه اتفاقی در داستان خواهد افتاد. به او کمک کنید که از لغات و عبارات صحیح استفاده کند.

• توانایی زبان کودک شما در حال رشد است. به او معنای کلمات جدید را بیاموزید.



• کودک شما ممکن است به نوشتن علاقمند باشد و ممکن است به یادگیری خواندن کتاب علاقه نشان دهد. به او آموزش دهید که چگونه اسمش را بنویسد و با الفبا بازی کند.

• با استفاده از جملات کوتاه و شفاف به کودکان آموزش دهید که از دستورالعمل‌ها پیروی کند.

• با مدل‌سازی معذرت‌خواهی کردن به کودک کمک کنید که در صورت صدمه دیدن احساسات کسی بتواند این کار را انجام دهد.

• با گوش کردن و رفتار کردن با احترام در برابر کودک به او یاد دهید که چگونه با دیگران با احترام رفتار کند.



۷

## نکات کلیدی مراقبت ۴ سالگی



### تکامل حرکتی

- به کودک فرصت دهید عضله های بزرگش را قوی کند با انجام کارهایی مانند:
  - \* راه رفتن روی یک خط
  - \* پدال زدن و هدایت یک سه چرخه
  - \* تعادل بر روی یک پا
  - \* گرفتن، لگد زدن، پرتاب و به زمین زدن توپ
- به کودک فرصت دهید عضله های کوچکش را قوی کند با انجام کارهایی مانند:
  - \* کپی اشکال، حروف و اعداد
  - \* درست کردن پازل
  - \* بازی با اسباب بازی هایی که قطعات کوچک دارند
  - \* لباس پوشیدن و درآوردن بدون کمک دیگران

### تکامل اجتماعی و احساسی

- به منظور این که کودک شما بتواند احساسات شدیدش را مدیریت کند او را تشویق کنید که با استفاده از لغات احساساتش را بیان کند.
- روی آموختن مهارت هایی مثل نشان دادن همدردی با دیگران، حل مساله و به آرامی

پیوستن به شرایط بازی های گروهی کار کنید.

- در اجتماع مشارکت داشته باشید. هر وقت توانستید به فعالیت های اجتماعی ملحق شوید.

- در مورد تمام قسمت های بدن از واژگان صحیح استفاده کنید.
- به کودکان آموزش دهید که چگونه در کنار دیگر بزرگسالان ایمن باشد.
- هیچ کس نباید از کودکان بخواهد که رازی را از پدر و مادرش مخفی نگاه دارد.
- هیچ کس نباید از کودکان درخواست کند که قسمت های خصوصی بدنش را ببیند.

### تکامل بیانی

- برای او هر روز کتاب بخوانید و برای سنجیدن درکش از کتاب از او سوالاتی بپرسید.
- مطمئن باشید که از کودکان سوالاتی در مورد روزش، دوستانش و فعالیت هایش پرسیده اید.
- از آنجایی که کودک به لغات علاقه نشان می دهد، او را با نشان دادن لغات، بازی با صداها و قافیه سازی مشغول کنید.
- به سوال های «چه چیز»، «چرا» و «چه کسی» او در مورد داستان هایی که با هم می خوانید جواب بدهید.





## نکات کلیدی مراقبت ۴ سالگی

### سلامت معنوی

۹

- جلوی چشمان کودکان رفتارهای دینی انجام دهید مانند نماز خواندن، دعا خواندن و ... اگر کودکان از شما تقلید کرد، او را تشویق و تحسین کنید.
- التزام شما به باورها، احساسات، رفتارهای دینی و رعایت اخلاق یکی دیگر از شرط‌هایی است که برای تربیت معنوی کودک مهم است. کودک مدت‌ها قبل از اینکه بتواند سخن بگوید یا مفاهیم را کامل درک کند، ارزش‌های والدینش را دریافت می‌کند.
- سپاسگزاری از نعمت یکی از مواردی است که کودک باید بیاموزد. سپاسگزاری و تشکر از رفتارهایی که والدین در قبال کودک انجام می‌دهند لازم است. تشکر در ابتدا به وسیله رفتارهای والدین در قبال هم و اعضای خانواده شکل گیرد و سپس به تدریج به صورت کلامی به کودک گوشزد شود تا در کودک نهادینه شود و شکرگزار خداوند باشد.
- هرگز نسبت به علاقه و کنجکاوی کودکان درباره خدا بی تفاوت نباشید. برای پاسخ به سوالات کودک درباره خدا، فکر کنید، مطالعه کنید و زمان مناسبی را برای پاسخ دهی به آن‌ها انتخاب کنید تا کودکان بتوانند ایمان، امید و



مفهومی متعالی را به درستی دریافت کند.

## آموزش از طریق بازی

- فعالیت‌ها، اسباب بازی‌ها و بازی‌هایی برای تشویق کودکان برای آزمودن تجربه‌های جدید فراهم کنید.
- زمان دیدن برنامه‌های با کیفیت تلویزیون، ویدیو و بازی‌های کامپیوتری را به ۱ تا ۲ ساعت در هر روز محدود کنید. به همراه کودکان تلویزیون تماشا کنید و مراقب استفاده او از اینترنت باشید.
- نقاشی کردن را تشویق کنید.
- اجازه دهید که با سایر کودکان بازی کند زیرا با دیگران سهیم شدن و همکاری را در او تقویت می‌کند.

## تغذیه کودک

- از غذاهای متنوع خانواده شامل گروه‌های اصلی غذایی به کودک بدهید.
- در هر روز ۳ وعده غذا و در هر وعده به اندازه یک لیوان





## نکات کلیدی مراقبت ۴ سالگی

۱۱



کامل به کودک غذا بدهید.

• هر روز ۲ بار میان وعده مغذی (از گروه‌های اصلی غذایی) در بین وعده‌های اصلی غذا، به کودک بدهید.

• میان وعده را ۱٫۵ تا ۲ ساعت قبل از وعده اصلی به کودک بدهید.

• برای تأمین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز، برنامه غذایی کودکان باید شامل ترکیبی از غذاهای مختلف متشکل از گروه‌های اصلی غذایی باشد.

• از سبزی‌های سبزه تیره و نارنجی و میوه‌های زرد و نارنجی (هویج، کدو حلوائی، جعفری، گشنیز، اسفناج، انبه، زردآلو، مرکبات) که

منابع غذایی ویتامین آ و سی هستند در برنامه غذایی کودک استفاده شود.

• شیرپاستوریزه، ماست، میوه‌ها، سبزی‌ها، نان و پنیر کم نمک، نان و پنیر و خیار، نان و نصف تخم مرغ پخته شده، نان با دو عدد خرما و میوه‌های خشک انتخاب‌های بسیار خوبی برای میان وعده غذایی کودکان هستند. مصرف برخی میان وعده‌ها، مانند

چیپس، پفک، غلات حجیم شده و به طور کلی تنقلات بی ارزش علاوه بر تغییر ذائقه کودک و افزایش احتمال ابتلای او به بیماری های غیرواگیر در سنین بزرگسالی مانند چاقی، با تأثیر بر اشتهای کودک و در نهایت تمایل کمتر او به وعده های اصلی می توانند بر سرعت رشد کودک و به خصوص بر افزایش مطلوب قد تأثیر منفی داشته باشند.

- در برنامه غذایی کودک فقط از ماست پاستوریزه ساده استفاده شود و از مصرف انواع ماست میوه های صنعتی خودداری شود. در صورت تهیه ماست میوه خانگی فقط میوه به ماست اضافه شود و از اضافه کردن شکر به ماست میوه خودداری شود.
- مصرف آب میوه طبیعی بیشتر از ۱۸۰ سی سی در روز نباشد. بهتر است از میوه تازه استفاده کنید. کودک را به مصرف آب آشامیدنی در طول روز تشویق کنید.

- از دادن انواع نوشیدنی های شیرین به دلیل افزایش خطر اضافه وزن و چاقی، پوسیدگی دندان و کاهش دریافت مواد مغذی تا حد امکان خودداری شود.
- زمان خوردن غذا را تبدیل به زمانی برای تفریح کنید. غذاهای انگشتی به او بدهید. با ماکارونی و ساندویچ اشکال جالب بسازید.





## نکات کلیدی مراقبت ۴ سالگی

۱۳

- در طول مدت غذا خوردن با کودکان بنشینید و با او صحبت کنید، به چشمان او نگاه کنید و او را ترغیب به غذا خوردن کنید.
- غذا خوردن کودک همراه با حواس پرت کردن، تشویق و تنبیه نباشد. در هنگام غذا خوردن، تلویزیون خاموش باشد.
- به کودک در ظرف ها و کاسه های جدا غذا بدهید.
- به جای این که به او اجازه دهید مستقیماً از یک ظرف بزرگ بخورد از فنجان و کاسه کوچک استفاده کنید.
- کودکان ۴ ساله دوست دارند خودشان به تنهایی کارهایشان را انجام دهند. میوه های تمیز و تازه و سبزیجات را در کاسه ای ریخته و آن را در جایی بگذارید که کودک بتواند از این غذاهای سالم برداشته و بخورد.
- به کودکان در مورد اندازه مناسب غذای کشیده شده آموزش دهید. اجازه دهید استفاده از فنجان های اندازه گیری را تمرین کند.
- عادت های خوب تغذیه را تشویق کنید. برای تشویق کودکان به خوردن، خودتان نیز از آن غذا بخورید. غذاهای متنوعی تهیه کنید. از او بخواهید که حداقل یک نوع غذای جدید را آزمایش کند.
- از رشوه دادن اجتناب کنید. اگر کودکان را با قول دادن شکلات به خوردن نخود فرنگی

و اداریه ممکن است در کوتاه مدت این شکرده موثر باشد ولی اینکار باعث تشویق خوردن غذاهای ناسالم می شود.

- اطمینان حاصل کنید که هر کسی که از کودکتان مراقبت می کند به او غذاهای سالم می دهد و از دادن شیرینی خودداری می کند.
- هله هوله و غذاهای ناسالم و نوشابه به او ندهید.
- از غذا نباید بعنوان پاداش یا تنبیه استفاده کرد.
- اگر کودکتان غمگین یا ناراحت است به او پیشنهاد دهید که با هم قدم بزنید، کتاب بخوانید، یا آواز بخوانید. این کار راه های سالمی برای مقابله، به جای آرامش دادن به خود با غذا، به او یاد می دهد.

- به کودکتان غذای سبک سالم بدهید. از دادن غذاهای چرب و شیرین اجتناب کنید. از دادن غذاهایی که خطر خفگی دارند اجتناب کنید.
- اجازه دهید که کودکتان در تهیه برنامه غذایی و تهیه غذاهای ساده به شما کمک کند. او می تواند در چیدن میز غذا و تمیز کردن آن و درست کردن ساندویچ و ریختن غلات صبحانه کمک کند. همیشه فعالیت های کودکتان





## نکات کلیدی مراقبت ۴ سالگی

۱۵

- در آشپزخانه را نظارت کنید و در همه حال مراقب او باشید.
- کودک شما حداقل ۸۰۰ میلی‌گرم کلسیم ۴۰۰ واحد ویتامین د به طور روزانه نیاز دارد.

### ایمنی کودک

- از یک صندلی ایمنی رو به جلو یا یک صندلی حمایت کننده در صندلی عقب همه خودروها استفاده کنید. وقتی که کودکان به محدودیت وزنی یا قدی صندلی ایمنی اش برسد، شانه هایش بالاتر از شکاف بالایی قلاب قرار گیرد، یا اینکه گوش هایش تا بالای صندلی ایمنی خودرو بیاید باید از یک صندلی تقویتی (booster sit) با کمربند ایمنی استفاده کنید. برچسب ایمنی روی صندلی خودرو را چک کنید. مطمئن شوید که سایر کودکان و بزرگسالان در خودرو نیز کمربندشان را بسته اند.
- الگوی خوبی برای کودکان باشید. هنگام رانندگی با تلفن صحبت نکنید و پیامک ندهید.
- هیچ وقت کودکان را تنها در خودرو، خانه یا حیاط رها نکنید.
- به او اجازه ندهید که به تنهایی از خیابان رد شود.
- ایمنی در خیابان را تمرین کنید. برای او توضیح دهید که چرا مهم است که دور از ترافیک



- بگذارید کودکتان به دور از خیابان سه چرخه سواری کند. مطمئن شوید که در هر بار سه چرخه سواری از کلاه ایمنی استفاده می‌کند.
- تجهیزات بازی بیرون از خانه را به منظور اطمینان از شل نبودن قطعات آن و نداشتن لبه‌های تیز بررسی کنید. هنگام بازی در زمین بازی مراقب او باشید. اجازه ندهید به تنهایی در خارج از خانه بازی کند.
- به کودکتان ایمنی در آب را بیاموزید. اگر مناسب می‌دانید او را در کلاس شنا ثبت نام کنید. مطمئن شوید هنگامی که کنار دریاچه یا رودخانه است مراقبت می‌شود و از جلیقه نجات استفاده می‌کند.

• کلیه داروها، مواد شوینده و سموم را دور از دسترس او نگاه دارید.

- به او بیاموزید که چگونه در کنار حیوانات ایمن باشد.
- به کودکتان آموزش دهید هنگامی که یک غریبه به او نزدیک شد چه کار کند. به او هشدار دهید که هیچگاه با یک غریبه جایی نرود و چیزی از غریبه‌ها قبول نکند.
- به کودکتان بیاموزید که وقتی احساس راحتی نمی‌کند





## نکات کلیدی مراقبت ۴ سالگی

۱۷

- از «نه» استفاده کند و همینطور در مورد «لمس خوب» و «لمس بد» با او صحبت کنید.
- به او اسم، آدرس، شماره تلفن و تماس با شماره تلفن مشخصی در مواقع ضروری را یاد بدهید.

## فعالیت فیزیکی کودک

- برای بازی های روزانه فرصت ایجاد کنید. فعالیت های فیزیکی به ساخت استخوان ها و عضلات قوی کمک می کند، ریسک ابتلا به بعضی از بیماری ها مثل دیابت را کاهش می دهد، انعطاف پذیری و اعتماد به نفس را افزایش می دهد.
- فعالیت هایی را انتخاب کنید که کودکان از آن لذت می برد مثل دویدن، شنا و....
- فعالیت ها باید سرگرم کننده باشند و او را به کشف و امتحان چیزهای جدید تشویق کنند. توسعه مهارت های حرکتی بنیادی پیش نیاز یادگیری مهارت های ورزشی در سنین بالاتر است. نمونه ای از این بازی ها در کتابچه «فعالیت ها و بازی هایی برای حمایت از تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی، اجتماعی و



هیجانی کودکان» آمده است که می‌توانید از این کتابچه استفاده کنید.

- برای بازی روزانه فرصت‌هایی ایجاد کنید و او را برای فعال بودن تشویق و تمجید کنید.
- مطمئن شوید که او دسترسی آسانی به توپ، طناب برای طناب زدن و سایر اسباب بازی‌هایی که پرتحرکی را تشویق می‌کنند دارد.
- مطمئن شوید که هنگام بازی کردن مراقب کودکان هستید و چه بهتر این‌که هنگام بازی کردن به او ملحق شوید. با ورزش کردن و فعال بودن برای او الگو باشید. کودکانی که می‌بینند والدینشان به طور منظم و مرتب ورزش و فعالیت‌های فیزیکی دارند و از آن لذت می‌برند احتمال بیشتری دارد که خودشان نیز این کار را انجام دهند.
- بازی‌هایی مثل قایم موشک، گرگم به هوا، لی لی و توپ بازی، او را برای بازی‌های فیزیکی پیشرفته‌تر در مدرسه آماده خواهد کرد. این سن فرصت بزرگی است برای این‌که کودکان را در معرض بازی‌های سازمان یافته مثل فوتبال مخصوص کودکان قرار دهد.
- کودک شما در بیشتر روزهای هفته به حداقل ۶۰ دقیقه بازی در روز نیاز دارد.
- تماشای تلویزیون، زمان بازی‌های کامپیوتری و زمان استفاده از کامپیوتر را به یک تا دو ساعت در روز محدود کنید.
- در اتاق خواب کودک تلویزیون نگذارید.
- کودکان را به خاطر فعال بودن تحسین کنید.



## مراقبت های دیگر

### نظم و انضباط

- برای کودکان هدف و محدودیت تعیین کنید، مطمئن شوید که هدف واقعی است و کاملاً برای کودک شما ملموس است.
- به او بیاموزید که کمک کردن به دیگران می تواند مفرح باشد.
- در صورت انجام کاری که نباید انجام دهد، می توانید او را در جای امن و خسته کننده ای مثل گوشه اتاق برای مدت زمان ۱ دقیقه به ازای هر یک سال سن، بگذارید که از آن محل خارج نشود. اگر کودک ۴ ساله شما به این روش ادب کردن نیاز داشت ساعت را برای ۴ دقیقه تنظیم کنید تا زمان را به شما یادآوری کند. زمان کوتاهی بعد از اتمام تادیب دنبال رفتار خوبی برای تشویق کردن او باشید.
- در مورد تربیت او کاملاً شفاف و ثابت قدم باشید. مطمئن شوید که کودکان هر چیزی را که می گویند می فهمد و دقیقاً می داند که شما چه می خواهید. مخاطب شما رفتار کودک باشد نه خود کودک، از عبارات کلی مثل: «تو یک دختر شیطان هستی» استفاده نکنید. از رفتارهای انضباطی مناسب با کودکان استفاده کنید.

## مراقبت از دندان‌ها

- به کودکان آموزش دهید که چگونه دندان‌هایش را مسواک کند. از یک مسواک نرم استفاده کنید. کودکان باید هر روز، ترجیحاً قبل از خواب مسواک بزنند.
- در این سن مراقب سلامت / به‌روز برای کودکان واریش فلوراید انجام می‌دهد.



## غربالگری چشم

- توصیه می‌شود کودک در سن ۴ سالگی از نظر تنبلی چشم غربالگری شود.

## عادت‌های خوب

- غذا را به همراه خانواده بدون تلویزیون صرف کنید.
- یک برنامه روزمره آرام برای وقت خواب ایجاد کنید.
- کودکان دوبار در روز با خمیردندان فلوراید دار به اندازه یک نخود مسواک بزنند.



## تماشای تلویزیون

- تماشای تلویزیون را به کمتر از ۲ ساعت در روز محدود کنید.
- در مورد برنامه های تلویزیونی که با هم دیده اید با اعضای خانواده تان صحبت کنید.
- در اتاق خواب کودک تلویزیون نباشد.

## آماده شدن برای مدرسه

- از کودکان بخواهید در مورد روزش، دوستانش و فعالیت هایش صحبت کند.
- هر روز برای کودکان کتاب بخوانید و از او در مورد داستانهایی که می خوانید سوال کنید.
- کودکان را با خودتان به کتابخانه ببرید و اجازه دهید کتاب انتخاب کند.
- به کودکان گوش دهید و با احترام با او رفتار کنید و اصرار داشته باشید که دیگران نیز با او همین گونه رفتار کنند.
- یک عذرخواهی را مدل سازی کنید و به او کمک کنید بعد از جریحه دار کردن احساسات دیگران همین کار را انجام دهد.
- کودکان را به خاطر مهربانی کردن با دیگران تحسین کنید.



- کمک کنید که احساساتش را بیان کند.
- به کودکان این شانس را بدهید که بتواند اغلب با دیگران بازی کند.
- ثبت نام در یک مهد کودک یا فعالیت اجتماعی مناسب را در نظر داشته باشید.

### زمان مراقبت بعدی کودک شما ۵ سالگی است

در مراقبت ۵ سالگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:

- پیش رشد
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی دهان و دندان، انجام وارنیش فلوراید
- غربالگری تکامل (برای غربالگری تکامل کودک در این سن پرسشنامه استاندارد داده خواهد شد، آن را با دقت تکمیل نمایید و پس از تکمیل برای بررسی به مراقب سلامت / بهورز تحویل دهید)
- غربالگری بینایی در صورت نیاز
- غربالگری شنوایی در صورت نیاز
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک



۲۳

## نکات کلیدی مراقبت ۴ سالگی

- راهنمایی هایی برای پیشگیری از سوانح و حوادث
- معاینه کودک توسط پزشک
- معاینه کودک توسط دندانپزشک
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.





انتشارات الخديعة ماندگار  
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۵

ISBN 622700725-0



9 786227 007251

ISBN 622700738-2



9 786227 007381



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره سلامت کودکان

# نکات کلیدی مراقبت مراقبت ۵ سالگی



## به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور: نکات کلیدی مراقبت ۵ سالگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان.  
 مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۱۲ص: مصور (رنگی)؛ ۱۵ × ۱۵ س.م.  
 شابک: دوره: ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۸-۳۹-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
 موضوع: کودکان - مراقبت Child care  
 موضوع: کودکان - سلامتی و بهداشت Children - Health and hygiene  
 رده بندی کنگره: RJ۱۰۱  
 رده بندی دیویی: ۱/۶۴۹  
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۴۸۸۱۲



## نکات کلیدی مراقبت ۵ سالگی

به سفارش: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
 دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان  
 ناشر: اندیشه ماندگار  
 نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹  
 تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه  
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۸-۳۹-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
 شابک دوره: ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۸-۳۹-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸



## نکات کلیدی مراقبت ۵ سالگی

### فهرست مطالب

- ۳ ..... مقدمه
- ۴ ..... حمایت خانواده
- ۴ ..... رشد و تکامل کودک
- ۵ ..... نکاتی که به تکامل کودک شما کمک می کند
- ۶ ..... تغذیه کودک
- ۷ ..... ایمنی کودک
- ۸ ..... فعالیت فیزیکی کودک
- ۹ ..... مراقبت های دیگر
- ۹ ..... خواب
- ۹ ..... نظم و انضباط
- ۱۰ ..... اعتماد به نفس
- ۱۰ ..... مراقبت از دندان ها
- ۱۱ ..... غربالگری چشم
- ۱۱ ..... تماشای تلویزیون
- ۱۱ ..... آماده شدن برای مدرسه



## نکات کلیدی مراقبت ۵ سالگی

۳

### مقدمه

شما اولین آموزگار فرزندتان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه‌ای پرورش دهید که بدنی نیرومند داشته باشد، حواس پنجگانه او تقویت شود، غریزه اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف از جمله ۵ سالگی لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به مرکز خدمات جامع سلامت / پایگاه سلامت / خانه بهداشت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه‌های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید مراقبین سلامت / بهروزان و پزشکان در برابر نگرانی‌ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می‌دهند. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۵ ساله ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکان و انجام اقدامات لازم، در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید. مراقبت‌هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی دهان و دندان، انجام وارنیش فلوراید
- غربالگری تکامل (برای غربالگری تکامل کودک در این سن پرسشنامه استاندارد داده خواهد شد، آن را با دقت تکمیل نمایید و پس از تکمیل برای بررسی به مراقب سلامت / بهروز تحویل دهید)
- غربالگری بینایی در صورت نیاز
- غربالگری شنوایی در صورت نیاز
- راهنمایی‌هایی برای تغذیه کودک

- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از آسیب کودک
- معاینه کودک توسط پزشک
- معاینه توسط دندانپزشک
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.



### حمایت خانواده

- برنامه روزانه خانوادگی داشته باشید.

### رشد و تکامل کودک

در این سن کودک شما:

- بسیاری از بازی ها و فعالیت ها را انجام می دهد.
- می تواند نام و نام خانوادگی خود را بگوید.
- می تواند در مورد فعالیت های روزانه یا تجاربش صحبت کند.
- می تواند نقاشی بکشد.
- می تواند بدون کمک دندانش را مسواک بزند.
- می تواند به تنهایی دست و صورتش را بشوید و خشک کند.
- می تواند بدون کمک لباس هایش را عوض کند.
- می تواند افعال جمع و گذشته را به درستی بکار ببرد.
- می تواند طیف وسیعی از عواطف را نشان دهد.
- می تواند چیزهای واقعی و غیر واقعی را از هم تشخیص دهد.



## نکات کلیدی مراقبت ۵ سالگی

- در صورتی که کودک شما هر یک از این موارد را نتوانست انجام دهد، پرسشنامه ASQ ۶۰ ماهگی را از سایت وزارت بهداشت / سایت دانشگاه / مرکز بهداشتی درمانی / خانه بهداشت دریافت نمایید. پس از تکمیل برای بررسی به بهورز / مراقب سلامت / پزشک تحویل دهید.

### نکاتی که به تکامل کودک شما کمک می‌کند:

- حداقل روزی ۱۵ دقیقه برای او کتاب بخوانید.
- نوشتن و نقاشی کردن را تشویق کنید. کودکان در این سن می‌توانند اسم خودشان را بنویسند و بیشتر حروف الفبا را تشخیص دهند. فرصتی را برای او فراهم کنید که داستان‌های ساده بگوید و آهنگ‌های کودکانه بخواند.
- به کودکان بیاموزید که چه چیزی درست و چه چیزی غلط است.
- او را در آغوش بگیرید و تحسین کنید.
- به کودکان کمک کنید که کارهایی برای خودش انجام دهد. کارهایی از کارخانه را برای انجام دادن به او واگذار کنید و انتظار داشته باشید که آن‌ها خوب انجام شوند.
- کودکان از نظم و انضباط چیزهای بیشتری یاد می‌گیرند تا از تنبیه کردن.
- به کودکان کمک کنید تا با خشمش مقابله کند. به او بیاموزید از موقعیتی که خشمگین می‌شود بیرون آمده یا به جای دیگری برای بازی برود.
- در این سن کودک می‌تواند برای رفتن به پیش دبستانی آماده شود.
- نشانه‌های آمادگی کودکان برای رفتن به پیش دبستانی شامل این موارد است:
  - \* با دیگر بچه‌ها خوب بازی می‌کند.
  - \* از قوانین ساده و کوچک پیروی می‌کند، برای رسیدن نوبتش منتظر می‌ماند.

\* می‌تواند برای یک نصف روز خارج از خانه بماند.

\* خودش می‌تواند غذایش را بخورد.

\* مستقل از دیگران می‌خواهد.

\* می‌تواند به تنهایی توالت برود.

• از مراقب سلامت / بهروز خود بخواهید پرسشنامه غربالگری تکامل ۵ سالگی کودک را در اختیار شما قرار دهد و در باره نحوه تکمیل آن برایتان توضیح دهد.

### تغذیه کودک

- عادت‌های خوب تغذیه را تشویق کنید. برای تشویق کودکان به خوردن، خودتان نیز از آن بخورید. غذاهای متنوعی تهیه کنید. غذاهای خاصی به طور جداگانه برای او تهیه نکنید.
- به او غذاهای سبک مغذی مثل میوه‌ها، سبزیجات، غلات، ماست، فرنی، ذرت، ساندویچ کره، آبمیوه یا پنیر بدهید. از دادن غذاهای چرب یا با شکر بالا به کودکان اجتناب کنید.
- اجازه دهید در تهیه برنامه غذایی و تهیه غذاهای ساده به شما کمک کند. او می‌تواند در چیدن میز غذا و تمیز کردن آن و درست کردن ساندویچ و ریختن غلات صبحانه کمک کند. همیشه فعالیت‌های کودکان در آشپزخانه را نظارت کنید.
- زمان غذا را به یک زمان لذت بخش تبدیل کنید.
- نوشیدن آب میوه طبیعی بیشتر از ۱۸۰ سی سی در روز نباشد. بهتر است از میوه‌های تازه استفاده کنید.
- کودک شما حداقل ۸۰۰ میلی‌گرم کلسیم ۴۰۰ واحد ویتامین د به طور روزانه نیاز دارد. شیر یک منبع غنی کلسیم و ویتامین د است.



۷



### ایمنی کودک

- زمانی که قد و وزن کودکان از محدوده مجاز صندلی ایمنی کودک فراتر می‌رود، صندلی کودکان را به یک صندلی تقویت کننده‌ای که با کمربند ثابت شده است تغییر دهید. کودکان باید در صندلی عقب خودرو سوار شود و از یک صندلی حمایت کننده استفاده کند. مطمئن شوید که سایر کودکان و بزرگسالان در خودرو نیز کمربندشان را بسته‌اند.
- الگوی خوبی برای کودکان باشید. هنگام رانندگی با تلفن صحبت نکنید و پیامک ندهید.
- از کرم ضد آفتاب در خارج از خانه برای او استفاده کنید.
- یک کلاه ایمنی مناسب و خوب و تجهیزات ایمنی برای دوچرخه سواری و اسکیت تهیه کنید. مطمئن شوید که هنگام سوار شدن سه چرخه کودکان از کلاه ایمنی استفاده می‌کند. مطمئن شوید هنگام بازی با اسکیت از کلاه ایمنی و بالشتک‌های محافظ آرنج و زانو استفاده می‌کند.
- به کودکان یاد دهید چگونه بدون خطر از خیابان عبور کند. کودکان تا سن زیر ۱۰ سال آمادگی تنهایی عبور کردن از خیابان را ندارند. ایمنی در خیابان را تمرین کنید.
- اگر مناسب می‌دانید کودکان را در کلاس شنا ثبت نام کنید تا شنا کردن را بیاموزد. کنار آب مراقب کودکان باشید. مطمئن شوید هنگامی که کودکان کنار دریاچه یا رودخانه است مراقبت می‌شود و از جلیقه نجات استفاده می‌کند.
- در خانه‌تان هشدار دهنده دود سالم نصب کنید و یک نقشه فرار از آتش داشته باشید. اطفاء حریق و ایمنی از آتش را در خانه تمرین کنید.
- هنگام بازی در زمین بازی مراقب کودکان باشید. اجازه ندهید به تنهایی در خارج از خانه بازی

- کند. به او آموزش دهید که چگونه در حضور بقیه بزرگسالان احساس امنیت بکند.
- هیچ کس نباید از او بخواهد رازی را از پدر و مادرش مخفی نگاه دارد.
- هیچ کس نباید از او درخواست کند که قسمت های خصوصی (بدنش) را ببیند.
- به کودکان آموزش دهید هنگامی که یک غریبه به او نزدیک شد چه کار کند. به او هشدار دهید که هیچگاه با یک غریبه جایی نرود و چیزی از غریبه ها قبول نکند. به کودکان بیاموزید که چگونه «نه» بگویند و به بزرگسالی که اعتماد دارد بگویند.
- به کودکان بیاموزید که چگونه در کنار حیوانات ایمن باشد.
- اسم، آدرس و شماره تلفنش را تمرین کند. به او یاد بدهید در چه مواقعی و چگونه با ۱۱۰ تماس بگیرد.
- کلیه داروها، مواد شوینده و سموم را دور از دسترس کودکان نگاه دارید.
- اگر کودکان مواد سمی بلعید برای گرفتن دستورالعمل با پزشک یا اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.
- این شماره تلفن ها را کنار تلفنتان در دسترس خود داشته باشید یا در تلفن خود ذخیره کنید.

### فعالیت فیزیکی کودک

- کودک شما در بیشتر روزهای هفته به حداقل ۳ ساعت بازی در روز نیاز دارد.
- فعالیت های فیزیکی به ساخت استخوان ها و عضلات قوی کمک می کند، ریسک ابتلا به بعضی از بیماری ها مثل دیابت را کاهش می دهد، انعطاف پذیری و اعتماد به نفس را افزایش می دهد.
- فعالیت ها باید سرگرم کننده باشند و او را به کشف و امتحان چیزهای جدید تشویق کنند. توسعه مهارت های حرکتی بنیادی پیش نیاز یادگیری مهارت های ورزشی در سنین بالاتر است.
- مطمئن شوید که هنگام بازی کردن مراقب کودکان هستید و بهتر است هنگام بازی کردن به او ملحق شوید. فعالیت هایی را انتخاب کنید که کودکان از آن لذت می برد.



## مراقبت های دیگر

### خواب

- کودک شما از یک برنامه منظم لذت خواهد برد. یک روال منظم قبل از خواب که شامل حمام کردن، مسواک زدن و کتاب خواندن است را در پیش بگیرید. از بازی های پر جنب و جوش حداقل ۳۰ دقیقه قبل از آرام گرفتن برای خواب اجتناب کنید.
- اطمینان حاصل کنید هنگام خواب نور کافی برای پیدا کردن راه دستشویی در شب برای کودکان وجود دارد.



### نظم و انضباط

- در صورت انجام کاری که نباید انجام دهد، می توانید او را در جای امن و خسته کننده ای مثل گوشه اتاق برای مدت ۱ دقیقه به ازای هر یک سال سن، بگذارید که از آن محل خارج نشود. اگر کودک ۵ ساله شما به این روش ادب کردن نیاز داشت ساعت را روی ۵ دقیقه تنظیم کنید تا زمان را از یاد نبرید. زمان کوتاهی بعد از اتمام تادیب دنبال رفتار خوبی برای تشویق کردن او باشید.
- مخاطب شما رفتار کودک باشد نه خود کودک. با عبارات کلی، تشویق یا سرزنش نکنید عباراتی مثل «تو دختر خوبی هستی» یا «تو پسر شیطانی هستی» برای کودک واضح نیست. در تعاریفتان از رفتار کودک، شفاف باشید.
- هرگاه ممکن بود از پیامدهای منطقی استفاده کنید. برای کودکان توضیح دهید که هر رفتاری چه پیامدهایی دارد و با او در این باره صحبت کنید.
- متناسب با کودکان نوع رفتار تادیبی خود را مشخص کنید. از رفتارهای انضباطی برای تنبیه او استفاده نکنید، برای آموزش او استفاده کنید.

## اعتماد به نفس

- در مورد پیشرفت‌ها و توانایی‌های کودکان، حمایت، توجه و اشتیاق نشان دهید.
- یک برنامه زمان بندی از کارهای ساده‌ای که او می‌تواند انجام دهد مثل: تمیز کردن اتاقش، کمک کردن در چیدن میز و ... تهیه کنید. یک سیستم پاداش داشته باشید، انعطاف پذیر باشید، ولی انتظارات و توقعاتتان ثابت باشد. از غذا بعنوان پاداش استفاده نکنید.

## مراقبت از دندان‌ها

- به کودکان آموزش دهید که چگونه دندان‌هایش را مسواک کند. از یک مسواک نرم استفاده کنید. کودکان باید هر روز، ترجیحاً قبل از خواب مسواک بزنند.
- از دندانپزشک در مورد مراقبت‌هایی که برای محافظت از سطح جویدنی دندان‌های آسیا عقبی در برابر ایجاد حفره مورد نیاز است سوال کنید.
- قرارهای منظمی با دندانپزشک داشته باشید. (ممکن است کودکان به استفاده از فلوراید نیاز داشته باشند) به کودکان کمک کنید که دندان‌هایش را دو بار در روز، بعد از صبحانه و قبل از خواب مسواک بزنند.
- به اندازه یک نخود از خمیردندان فلورایددار استفاده کنید.
- به کودکان کمک کنید که روزی یک بار از نخ دندان استفاده کند.
- کودک شما باید حداقل سالی یکبار پیش دندانپزشک برود.
- ۶ ماه یکبار برای کودک واریش فلوراید انجام شود. در این سن نیز مراقب سلامت / بهورز برای او واریش فلوراید انجام می‌دهد.



## نکات کلیدی مراقبت ۵ سالگی

### غربالگری چشم

- اگر تاکنون برای او غربالگری بینایی از نظر تنبلی چشم انجام نشده است در این سن برای او انجام دهید، برای این کار به مراکز دائمی غربالگری تنبلی چشم مراجعه کنید.

### تماشای تلویزیون:

- زمان دیدن برنامه‌های با کیفیت تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری را به ۱ تا ۲ ساعت در روز محدود کنید.
- در اتاق کودکان تلویزیون نباشد، به همراه کودکان تلویزیون تماشا کنید و مراقب استفاده او از اینترنت باشید.



### آماده شدن برای مدرسه

- در مورد پیش دبستانی با او صحبت کنید.
- مطمئن شوید که کودکان بعد از برگشتن از پیش دبستان به همراه یک فرد بزرگسال قابل اعتماد در یک محل امن است.
- در مورد چیزهایی که کودکان دوست دارد، در مورد نگرانی‌ها و احساسات فردی که رفتار او با او مهربانانه نیست با او صحبت کنید.
- زمان مراقبت بعدی کودک شما ۶ سالگی است.
- مراقبت بعدی کودک برای ورود به مدرسه انجام خواهد شد.



انتشارات اندیشه ماندگار  
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۵

ISBN 622700725-0



9 786227 007251

ISBN 622700739-0



9 786227 007398



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره سلامت کودکان

# نکات کلیدی مراقبت مراقبت ۶ و ۷ ماهگی



## به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور: نکات کلیدی مراقبت ۶ ماهگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان.  
 مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۱۲ص؛ ۱۵ × ۱۵ س.م.  
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۳۰-۵-۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۳۰-۵  
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
 موضوع: نوزاد - مراقبت - Care - Infants  
 موضوع: نوزاد - تغذیه - Nutrition - Infants  
 موضوع: نوزاد - رشد - Development - Infants  
 رده بندی کنگره: RJ۶۱  
 رده بندی دیویی: ۱۲۲/۶۴۹  
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۴۹۶۰۲



## نکات کلیدی مراقبت ۶ ماهگی

به سفارش: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
 دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان  
 ناشر: اندیشه ماندگار  
 نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹  
 تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه  
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۳۰-۵-۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۳۰-۵  
 شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۲۵-۱-۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۳۰-۵



## نکات کلیدی مراقبت ۶ و ۷ ماهگی

### فهرست مطالب

- ۳ ..... مقدمه
- ۳ ..... رشد و تکامل کودک
- ۴ ..... نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند
- ۶ ..... تغذیه کودک
- ۸ ..... ایمنی کودک
- ۱۰ ..... مراقبت های دیگر
- ۱۰ ..... خواب
- ۱۰ ..... واکسیناسیون
- ۱۱ ..... مراقبت از دهان و دندان
- ۱۱ ..... زمان مراقبت بعدی کودک شما ۹ ماهگی است



## نکات کلیدی مراقبت ۶ و ۷ ماهگی

### مقدمه

۳

شما اولین آموزگار فرزندتان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه ای پرورش دهید که بدنی نیرومند داشته باشد، حواس پنجگانه او تقویت شود، غریزه اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به خانه بهداشت / پایگاه سلامت / مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید. بهورزان / مراقبین سلامت و پزشکان در برابر نگرانی ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می دهند. در سن ۶ ماهگی لازم است کودک مورد پایش قرار گیرد. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۶ ماهه ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکتان و انجام اقدامات لازم، در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید. مراقبت هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دور سر کودک و رسم منحنی رشد در کارت مراقبت کودک)
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی دهان و دندان (در صورت رویش اولین دندان)
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- غربالگری تکامل (با استفاده از پرسشنامه استاندارد)
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- مکمل های (آهن و ویتامین آ + د)
- واکسن های فلج اطفال خوراکی و تزریقی و پنج گانه
- معاینه توسط پزشک

### رشد و تکامل کودک

در این سن کودک شما:

- به صداهای اطرافش واکنش نشان می دهد.

- اشیاء را به دهان می برد.
- تلاش می کند دستش را به اشیایی که در دسترس قرار دارند برساند.
- به مراقب خود توجه می کند. به صداهای اطرافش واکنش نشان می دهد.
- از خودش صداهایی مانند (آ، اه، اوه) در می آورد.
- به اطراف غلت می زند.
- با حمایت یا خم شدن و تکیه کردن روی دستانش می نشیند.
- می خندد، جیغ می کشد.
- در صورتی که کودک شما هریک از این موارد را نتوانست انجام دهد، پرسشنامه ASQ ۶ ماهگی را از سایت وزارت بهداشت / سایت دانشگاه / مرکز بهداشتی درمانی / خانه بهداشت دریافت نمایید.
- پس از تکمیل برای بررسی به بهورز/ مراقب سلامت / پزشک تحویل دهید.

### نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند:

- با کودکان تماس چشمی برقرار کرده و سعی کنید اشارات او را درک کرده و پاسخ مناسب دهید.
- سعی کنید او را بخندانید.
- در این سن کودک شما دوست دارد با شما و دیگر افراد بزرگسال بازی کند.
- وسایل خانگی تمیز و بی خطر مانند ظروف دردار، قابلمه و قاشق فلزی را به کودک خود بدهید تا با آن ها بازی کند، به هم بزند و بیاندازد.
- به صدا و علایق کودک خود پاسخ دهید، نام او را صدا کنید و پاسخ او را ببینید.
- کودک شما توجه و عشق شما نسبت به خودش را دوست دارد، کودکان را به خاطر کارهای مثبتی که انجام می دهد تشویق کنید.
- هر روز لحظات خاصی با کودکان داشته باشید، اطمینان حاصل کنید که به طور روزانه هر روز



## نکات کلیدی مراقبت ۶ و ۷ ماهگی

۵

- دقایقی را با فرزندتان کار مشترکی انجام می دهید.
- جای کودکان را طوری تنظیم کنید که بتواند راست بنشیند و اطراف را نگاه کند.
- صدای کودکان را ضبط کنید و با صدای ضبط شده خودش با او صحبت کنید.
- با هم کتاب مصور نگاه کنید و هر شب برایش کتاب بخوانید.
- کودکان معنی کلمه «نه» را درک نمی کند، به جای اینکه از کلمه «نه» استفاده کنید، خانه را برای او امن کنید و هرگونه شرایط خطرناکی را حذف کنید.
- نق زدن یا گریه کودک شما به دلیل یک نیاز یا یک ناراحتی است. او برای ناراحت کردن شما یا شیطنت گریه نمی کند.
- به کودک اسباب بازی های مناسب سنش و کاملاً ایمن بدهید که نگه دارد یا در دهانش بگذارد و مطمئن شوید که به اندازه کافی خواب روزانه و منظم و وقت بازی دارد.
- به او کمک کنید که در محیط امنی سینه خیز از یک جا به جای دیگر برود. این کار کمک می کند که در او حس اعتماد به نفس و قدرت که برای راه رفتن نیاز دارد، ایجاد شود.
- با کودکان صحبت کنید و به صداهایی که او ایجاد می کند پاسخ دهید. این کار صحبت کردن را در او تحریک می کند.
- کودکان ممکن است اضطراب جدایی داشته باشند. بدین معنی که هنگام ترک والدین، ناراحت می شود. این مساله و نگرانی در حضور غریبه ها طبیعی است. پیشنهادات زیر به او کمک می کند جدایی موقت از مادر را بهتر بپذیرد:
- به کودکان اطمینان بدهید که برمی گردید و او را با خودتان می برید.
- به خودتان زمان بیشتری بدهید.
- دزدکی از اتاق خارج نشوید، این کار باعث گیج شدن کودک می شود و زمانی که متوجه می شود شما

رفته اید، به اطمینانش نسبت به شما لطمه می زند.

- از مراقب سلامت / بهورز خود بخواهید پرسشنامه غربالگری ۶ ماهگی تکامل کودکان را در اختیار شما قرار دهد و درباره نحوه تکمیل آن برای شما توضیح دهد.
- فعالیت های پرسشنامه را طی ۲-۱ هفته با حضور همسرتان با کودک انجام دهید و نتیجه را ثبت نمایید، سپس پرسشنامه تکمیل شده را برای بررسی به مراقب سلامت / بهورز تحویل دهید.

### تغذیه کودک

- اگر کودکان را با شیر مادر تغذیه می کنید به این روند ادامه دهید. تا تولد دو سالگی او را با شیر مادر تغذیه کنید. مطابق میل شیرخوار حداقل ۸ بار در ۲۴ ساعت او را با شیر خود تغذیه کنید.
  - اگر کودک شما از شیر مادر محروم است و با شیر بطری تغذیه می شود اطمینان حاصل کنید که از شیر غنی شده با آهن استفاده می کنید. در صورت تغذیه با شیر مصنوعی:
- \* مطمئن شوید که تمام مراحل آماده کردن، گرم کردن و ذخیره کردن شیر را سالم و بدون خطر انجام می دهید.

- \* کودکان را هنگام شیر دادن طوری در آغوش بگیرید که بتوانید یکدیگر را ببینید. کودکان در حال تغذیه با بطری همیشه باید در آغوش گرفته شوند، این روش باعث ایجاد رابطه عاطفی بین مادر یا مراقب کودک و کودک خواهد شد و همچنین حس امنیت عاطفی در کودک ایجاد خواهد کرد، هیچگاه بطری شیر را به چیزی تکیه ندهید. این کار ممکن است باعث خفگی کودک شود.
- \* قبل از خواب روزانه و شبانه باید شیر دادن با بطری به کودک تمام شده باشد. کودک نباید زمان خواب روزانه و شبانه با بطری بخوابد.

- به کودکان هر روز قطره آهن، ۴۰۰ واحد مکمل ویتامین د و ۱۵۰۰ واحد ویتامین آ بدهید.
- از پایان ۶ ماهگی تغذیه با غذای کمکی را برای کودک شروع کنید. بعضی از علامت هایی که کودک



۷

## نکات کلیدی مراقبت ۶ و ۷ ماهگی

در صورت آمادگی برای تغذیه با غذاهای جامد از خود نشان می دهد عبارتند از:

\* باز کردن دهان برای قاشق

\* نشستن با کمک دیگران

\* کنترل خوب سر و گردن

\* علاقه نشان دادن به غذاهایی که شما می خورید.

• با راهنمایی مراقب سلامت / بهورز غذای کمکی را می توان با ۳-۲ قاشق مرباخوری از فرنی یا حریره بادام با غلظت مناسب (غلظت مشابه ماست معمولی) ۳-۲ بار در روز شروع نموده و این میزان را به تدریج افزایش داد.

• پس از معرفی غلات، می توانید پوره یا شکل نرم شده انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی و پرندگان) که خوب پخته شده و ریز ریز شده، سبزی ها (هویج، سیب زمینی، کدو حلوائی) و میوه های متنوع

کاملا رسیده و نرم (انبه، سیب، گلابی، موز، طالبی، هلو) و تخم مرغ

کاملا پخته شده (شامل سفیده و زرده) را به کودکتان بدهید. سپس

می توانید ترکیبی از دو یا چند ماده غذایی را به شکل پوره های ترکیبی،

سوپ، حلیم یا آش به او بدهید. از حبوباتی مانند عدس و ماش نیز

می توانید در سوپ و آش استفاده کنید (حبوبات قبل از پخت ابتدا در

آب به مدت چند ساعت خیسانده و آب آن دور ریخته شود و سپس

بطور کامل بیزد).

• ماست پاستوریزه و پنیر کم نمک پاستوریزه را به برنامه غذایی کودک اضافه کنید.

• از افزودن شکر یا نمک اجتناب کنید.

• به کودکتان هر روز ۳-۲ وعده غذا بدهید.

• ۲-۱ میان وعده غذایی مانند پوره سبزی ها (هویج یا سیب زمینی) یا پوره میوه های رسیده نرم



شده (موز، گلابی، انبه، طالبی، هلو، زردآلو، سیب، آلو) را می‌توانید براساس اشتباهی‌های کودکان بین وعده‌های اصلی در روز به او بدهید. در مورد میوه‌های هسته‌دار مانند زردآلو، آلو یا هلو حتماً هسته آنها جدا شده و سپس به کودک داده شوند.

- میزان غذای کودکان را می‌توانید به تدریج تا نصف لیوان (هر لیوان = ۲۵۰ سی‌سی) در هر وعده غذایی افزایش دهید.
- به خاطر داشته باشید که هر غذای جدید نیاز به ۱۰ تا ۱۵ بار امتحان توسط کودک دارد تا کودک طعم آن را دوست داشته باشد.
- خود میوه کامل (به صورت پوره یا میوه له شده) از نظر غذایی کامل تر از آب میوه است پس بهتر است از پوره انواع میوه‌های رسیده و نرم مانند گلابی و موز استفاده کنید.
- کودکان را برای خوردن یا دست کشیدن از خوردن تحت فشار نگذارید. او را مجبور به خوردن یا اتمام غذا نکنید. از تغذیه زیاده از حد کودکان در صورت دیدن علائم سیری او، اجتناب کنید. این علائم می‌تواند شامل عقب کشیدن سر، رو برگرداندن از پستان، بطری یا قاشق باشد.

### ایمنی کودک

- حتی در مسافرت‌های کوتاه مدت از صندلی مخصوص کودک استفاده کنید.
- هیچ‌گاه فرزندان را روی صندلی جلوی وسیله نقلیه قرار ندهید.
- کودکان را در جاهای بلندی که ممکن است از روی آنها بیافتند مثل دراور، تختخواب، کاناپه و کمد رها نکنید.
- از یک تختخواب یا جایگاه مخصوص بازی کودک برای ایمن نگاه داشتن فرزندان استفاده کنید.
- هرگز از روروک استفاده نکنید زیرا ممکن است باعث صدمات جدی شود و به هیچ‌عنوان مفید نیست.



## نکات کلیدی مراقبت ۶ و ۷ ماهگی

۹

- روی ورودی پله ها در گذاشته شود.
- هنگامی که در آشپزخانه هستید کودکان را روی صندلی کودک یا جایگاه مخصوص بازی کودک قرار دهید.
- دسته ماهی تابه، شیر کنری یا سماوری را که روی گاز قرار دارد به سمت عقب گاز بچرخانید (دسته آن در معرض گرفتن توسط کودک نباشد)
- اتو و لوازمی مثل سشوار، اتوی مو و... را در حالیکه از برق کشیده نشده اند رها نکنید.
- وقتی مایعات داغ می نوشید یا غذاهایی با مایعات داغ درست می کنید کودکان را بغل نکنید.
- درهای جاهایی مثل حمام را که کودکان ممکن است وارد آنها شده و آسیب ببینند همیشه بسته نگاه دارید.
- هرگز کودکان را در وان یا تشت آب تنها رها نکنید. همیشه آنقدر به کودکان نزدیک باشید که بتوانید او را لمس کنید.
- کلیه داروها، پودر تمیز کننده و اشیاء کوچک را دور از دسترس کودک نگه دارید. همیشه در ظرف های حاوی مواد سمی، داروها و مواد پاک کننده را بسته نگاه دارید.
- خانه تان را کاملاً امن کنید. زمانی که کودک شما شروع به جست و خیز کردن و سینه خیز رفتن می کند، داخل پریزهای برق درپوش پلاستیکی بگذارید، گوشه های تیز مبلمان و اثاثیه خانه را پوشانید، مراقب کابل های آویزان از جمله طناب پرده ها، رومیزی و مایع های داغ باشید.
- اجازه ندهید کودکان اشیاء کوچک مثل اسباب بازی های کوچک، آجیل، سکه و... را بردارد، این اشیاء ممکن است خفگی ایجاد کنند.
- هیچگاه کودکان را حتی برای چند ثانیه تنها نگذارید.

## مراقبت های دیگر

### خواب

این پیشنهادات را هنگام خوابانیدن کودکان به یاد داشته باشید:

- یک برنامه روزانه برقرار کنید تا زمان خواب برای او قابل پیش بینی باشد. یک برنامه منظم آرامش بخش برای خواب تنظیم کنید طوری که خواب در نظر او یک برنامه مرتب شبانه معرفی شود.
- در حالی که بیدار است او را در رختخوابش بگذارید. قبل از خواب به او یک اسباب بازی خاص و یک پتوی مخصوص بدهید و هر شب همان اسباب بازی و همان پتو را به او بدهید. مراقب باشید اسباب بازی که به او می دهید ایمن باشد. قبل از خواب با او بازی نکنید و با او تماس زیادی نداشته باشید.
- به کودک پستانک ندهید، اگر مجبور شدید به کودکان پستانک بدهید در صورتی که با پستانک به خواب می رود پس از به خواب رفتن پستانک را از دهانش خارج کنید.
- اگر کودکان شب هنگام از خواب بیدار شد او را از تختخوابش بیرون نیاورید و در حالی که دراز کشیده او را آرام کنید.

### واکسیناسیون

- در ۶ ماهگی کودک شما نیاز به واکسن های فلج اطفال خوراکی و پنج گانه دارد.
- اگر از زمان بندی واکسیناسیون کودکان عقب مانده اید ارائه دهندگان خدمات واکسیناسیون به شما کمک خواهند کرد تا آن را در زمان مناسب انجام دهید.
- با بهورز/ مراقب سلامت کودک خود در مورد دادن استامینوفن قبل و بعد از واکسیناسیون مشورت کنید.



## نکات کلیدی مراقبت ۶ و ۷ ماهگی

۱۱

### مراقبت از دهان و دندان

- تعدادی از کودکان در این سن شروع به دندان درآوردن می کنند.
- با رویش اولین دندان کودک لازم است قرارهای منظم دندانپزشکی داشته باشید.
- حداقل یک بار در روز لثه های کودکان را با پارچه نرم و تمیز به نرمی ، تمیز کنید. در صورتی که دندان او بیرون آمده باشد از یک پارچه نرم یا مسواک انگشتی به کمک آب برای تمیز کردن هردندان استفاده کنید.
- در صورتی که کودک شما از شیر مادر محروم است ، شیشه شیر را در رختخواب به کودکان ندهید.
- زمان های خاصی برای غذا دادن به کودک داشته باشید. اجازه ندهید کودکان همیشه در حال خوردن باشد.



### زمان مراقبت بعدی کودک شما ۹ ماهگی است.

- در مراقبت ۹ ماهگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:
- پیش رشد
  - ارزیابی تغذیه
  - ارزیابی تکامل
  - ارزیابی شنوایی
  - راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
  - راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
  - مکمل های (آهن و ویتامین آ+ د)
  - در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.



انتشارات اندیشه ماندگار  
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۵

ISBN 622700725-0



ISBN 622700730-7





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره سلامت کودکان

# نکات کلیدی مراقبت ۹ ماهگی



## به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور: نکات کلیدی مراقبت ۹ ماهگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان.  
 مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۱۲ص: ۱۵ × ۱۵ س.م.  
 شابک: دوره ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۳۱-۲-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
 موضوع: نوزاد - مراقبت - Care - Infants  
 موضوع: نوزاد - تغذیه - Nutrition - Infants  
 موضوع: نوزاد - رشد - Development - Infants  
 رده بندی کنگره: RJ۶۱  
 رده بندی دیویی: ۱۲۲/۶۴۹  
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۴۹۶۲۵



## نکات کلیدی مراقبت ۹ ماهگی

به سفارش: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
 دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان  
 ناشر: اندیشه ماندگار  
 نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹  
 تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه  
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۳۱-۲-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
 شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۲۵-۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸



## نکات کلیدی مراقبت ۹ ماهگی

### فهرست مطالب

- ۳ ..... مقدمه
- ۴ ..... رشد و تکامل کودک
- ۴ ..... نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند
- ۶ ..... تغذیه کودک
- ۷ ..... ایمنی کودک
- ۸ ..... مراقبت های دیگر
- ۸ ..... خواب
- ۸ ..... واکسیناسیون
- ۹ ..... مراقبت از دهان و دندان
- ۹ ..... زمان مراقبت بعدی کودک شما ۱۲ ماهگی است



## نکات کلیدی مراقبت ۹ ماهگی

۳

### مقدمه

شما اولین آموزگار فرزندتان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه ای پرورش دهید که بدنی نیرومند داشته باشد، حواس پنجگانه او تقویت شود، گزینه اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف از جمله ۹ ماهگی لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به مرکز خدمات جامع سلامت / پایگاه بهداشتی / خانه بهداشت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید مراقبین سلامت / بهورزان و پزشکان در برابر نگرانی ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می دهند. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۹ ماهه ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکتان و انجام اقدامات لازم، در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید. مراقبت هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه کودک
- ارزیابی تکامل کودک
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از آسیب کودکان
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک

۴ • مکمل‌های آهن و ویتامین آ+ د

## رشد و تکامل کودک

در این سن کودک شما:

- در حالی‌که با گرفتن زیر بغل، کودک را در حالت ایستاده نگاه داشته‌اید، می‌تواند حداقل به مدت ۲ ثانیه روی کف پایش بایستد.
- می‌تواند با کمک بنشیند.
- صداهایی بی‌معنی مانند «ما--ما»، «با--با»، «دا--دا» در می‌آورد.
- وقتی با او بازی می‌کنید، با شما همراهی می‌کند.
- با شنیدن اسم خودش، واکنش نشان می‌دهد.
- افراد آشنا را از غریبه تشخیص می‌دهد.
- به طرفی که شما اشاره می‌کنید، نگاه می‌کند.
- اشیاء را از یک دست به دست دیگرش می‌دهد.
- در صورتی که کودک شما هر یک از این موارد را نتوانست انجام دهد، پرسشنامه ASQ ۹ ماهگی را از سایت وزارت بهداشت / سایت دانشگاه / مرکز بهداشتی درمانی / خانه بهداشت دریافت نمایید. پس از تکمیل برای بررسی به بهورز/ مراقب سلامت / پزشک تحویل دهید.

## نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می‌کند:

- با کودکان تماس چشمی برقرار کنید، سعی کنید اشارات او را درک کرده و پاسخ مناسب بدهید.

## نکات کلیدی مراقبت ۹ ماهگی



۵



- سعی کنید او را بخندانید.
- با کودکتان بازی کنید. او صداها و حرکات شما را تقلید می‌کند. این راهی است که کودک شما می‌آموزد.
- اسباب بازی مورد علاقه کودک را زیر پارچه یا جعبه پنهان کنید. ببینید آیا کودک می‌تواند آن را پیدا کند.
- با کودک خود دالی موشه بازی کنید.
- نام اشیا و افراد را به کودک بگویید.
- به او یاد بدهید که چگونه با دست هایش چیزهایی مثل بای بای بگوید.
- عروسکی با صورت برای او تهیه کنید.
- از علائق کودک خود مطلع شوید و به آن‌ها پاسخ دهید.
- تمرین کنید که «نه» گفتن را فقط در مواقعی که کودکتان در خطر است استفاده کنید در سایر موارد یک انتخاب دیگر یا اسباب بازی دیگر به او پیشنهاد دهید.
- هرگز از تنبیه بدنی استفاده نکنید.
- کمی دورتر از کودک نشسته و دستان خود را به طرف کودک باز کنید و با صدا زدن نامش و نشان دادن اشیا مورد علاقه اش او را تشویق به حرکت کنید.

- به کودک هر روز ۳-۴ وعده غذا بدهید.
- هر روز می توانید براساس اشتتهای کودکان بین وعده های اصلی، ۲-۱ میان وعده غذایی مانند هویج یا کرفس به صورت قطعات بسیار کوچک پخته شده یا میوه های رسیده نرم شده (موز، گلابی، سیب، هلو، طالبی) بدهید.
- میزان غذای شیرخوار را می توان به تدریج تا نصف لیوان در هر وعده غذایی افزایش داد.
- علاوه بر تمام مواد غذایی معرفی شده در سن ۸-۶ ماهگی، می توان غذاهای انگشتی که کودکان می تواند با دست بگیرد مانند تکه های کوچک انواع گوشت های (قرمز، مرغ، ماهی و پرندگان) که خوب پخته شده و ریز ریز شده و تکه های کوچک گوشت بدون چربی یا کوفته قلقلی کاملاً پخته شده یا با پست قاشق له شده، ماکارونی پخته شده یا نان را در برنامه غذایی کودکان بگنجانید. اگر خودش را کثیف کرد، مشکلی نیست.
- شیرخوار در این سن به دلیل خوردن غذای کمکی، شیر مادر یا شیر مصنوعی کمتری می نوشد.
- تا یکسالگی ابتدا شیر مادر و سپس غذای کمکی را به کودک بدهید.





## نکات کلیدی مراقبت ۹ ماهگی

۷

- غذاهایی مثل پفک، چیپس و... به کودکان ندهید.
- هر روز قطره آهن، ۴۰۰ واحد مکمل ویتامین د و ۱۵۰۰ واحد ویتامین آ به او بدهید.

### ایمنی کودک



- روی ورودی پله‌ها در تعبیه کنید.
- هرگز مایعات داغ را روی میز یا بالای پیشخوان نزدیک لبه‌های آن قرار ندهید.
- کودک خود را دور از اجاق داغ و کوره نگه دارید.
- با رعایت اصول ایمنی از سوختگی کودک پیشگیری کنید، در صورتی که کودک شما دچار سوختگی شد عضو سوخته شده را زیر آب سرد بگیرید و سریع‌تر با اورژانس تماس بگیرید.
- هرگز کودکان را تنها در حمام یا نزدیک آب رها نکنید. کودک می‌تواند در آب با عمق ۱ اینچ (کمتر از ۳ سانتی متر) غرق شود.
- اجازه ندهید کودک اجسام کوچکی مثل اسباب بازی، آجیل، سکه، تکه‌های هات داگ، بادام زمینی، ذرت بو داده، کشمش یا انگور بردارد. این‌ها می‌توانند باعث خفگی او شوند.
- کلیه داروها، پودر تمیزکننده و اشیاء کوچک را دور از دسترس کودک نگه دارید.
- در صورتی که کودک شما مواد سمی بلعید با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید. تلفن اورژانس را در دسترس قرار دهید.

## مراقبت های دیگر

### خواب

- کودک شما باید بتواند در طول شب بخوابد، اگر در طول شب از خواب بیدار شود باید بدون کمک شما بتواند دوباره بخوابد.
- یک برنامه منظم شبانه وقت خواب مانند حمام کردن، مسواک زدن، خواندن کتاب، لالایی گفتن تنظیم کنید. مطمئن باشید این روال هر شب انجام می شود.
- در حالی که بیدار است او را در رختخوابش بگذارید. به او همان اسباب بازی هر شب و همان پتو را که هر شب استفاده می کند بدهید. مراقب باشید اسباب بازی ایمن باشد. با او بازی نکنید و قبل از خواب با او تماس زیادی نداشته باشید.
- به کودک پستانک ندهید ولی اگر کودکتان با پستانک به خواب می رود پس از به خواب رفتن پستانک را از دهانش خارج کنید.
- اگر کودکتان شب هنگام از خواب بیدار شد او را از تختخوابش بیرون نیاورید و در حالیکه دراز کشیده او را آرام کنید.

### واکسیناسیون

اگر واکسیناسیون کودک را در زمان مقرر انجام داده اید، در ویزیت ۹ ماهگی واکسن ندارد. مگر پزشک کودک تشخیص دهد که او نیاز به تزریق واکسن آنفلوانزا دارد در این صورت برای دریافت



## نکات کلیدی مراقبت ۹ ماهگی

۹



استامینوفن قبل و بعد از تزریق واکسن با مراقب سلامت / بهورز مشورت کنید.

### مراقبت از دهان و دندان

- دهان کودکتان را با یک پارچه تمیز یا مسواک نرم و آب تمیز کنید.
- از زمان رویش اولین دندان کودک، قرارهای منظم دندانپزشکی برای بررسی وضعیت دهان و دندان کودک داشته باشید.
- کودک شما ممکن است به مکمل فلوراید نیاز داشته باشد.

### زمان مراقبت بعدی کودک شما ۱۲ ماهگی است

در مراقبت ۱۲ ماهگی خدمات زیر به کودک شما ارائه می شود:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی سلامت دهان و دندان و راهنمایی هایی برای سلامت دهان
- غربالگری تکامل (برای غربالگری تکامل کودک در این سن پرسشنامه استاندارد داده خواهد شد، آن را با دقت تکمیل نمایید و پس از تکمیل برای بررسی به مراقب سلامت تحویل دهید)
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک

- ۱۰
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
  - راهنمایی هایی برای پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان
  - مکمل های آهن و ویتامین د
  - معاینه بالینی توسط پزشک
  - در صورت نیاز برخی موارد دیگر نیز بررسی خواهد شد.







انتشارات الخديجة مانديگار  
٥٢٥-٣٧٣٢١٩٥

ISBN 622700725-0



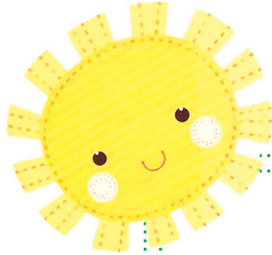
ISBN 622700731-5





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره سلامت کودکان

# نکات کلیدی مراقبت ۱۲ ماهگی



## به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور: نکات کلیدی مراقبت ۱۲ ماهگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان.  
 مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۱۲ص؛ ۱۵ × ۱۵ س.م.  
 شابک: ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸؛ ۹-۳۲-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
 وضعیت فهرست نویسی: فیا  
 موضوع: مراقبت - نوزاد - Infants - Care  
 موضوع: تغذیه - Nutrition - Infants  
 موضوع: رشد - Development - Infants  
 رده بندی کنگره: RJ۶۱  
 رده بندی دیویی: ۱۲۲/۶۴۹  
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۴۹۶۲۴



## نکات کلیدی مراقبت ۱۲ ماهگی

به سفارش: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
 دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان

ناشر: اندیشه ماندگار

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۹-۳۲-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸

شابک دوره: ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸



## نکات کلیدی مراقبت ۱۲ ماهگی

### فهرست مطالب

- ۳ ..... مقدمه
- ۴ ..... رشد و تکامل کودک
- ۴ ..... نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند
- ۷ ..... تغذیه کودک
- ۹ ..... ایمنی کودک
- ۱۰ ..... مراقبت های دیگر
- ۱۰ ..... خواب
- ۱۱ ..... واکسیناسیون
- ۱۱ ..... مراقبت های دهان و دندان
- ۱۱ ..... زمان مراقبت بعدی کودک شما ۱۵ ماهگی است



## نکات کلیدی مراقبت ۱۲ ماهگی

۳

### مقدمه

شما اولین آموزگار فرزندتان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه ای پرورش دهید که بدنی نیرومند داشته باشد، حواس پنجگانه او تقویت شود، غریزه اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف از جمله ۱۲ ماهگی لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به مرکز خدمات جامع سلامت / پایگاه بهداشتی / خانه بهداشت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید مراقبین سلامت / بهورزان و پزشکان در برابر نگرانی ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می دهند. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۱۲ ماهه ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودک و انجام اقدامات لازم در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید. مراقبت هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی سلامت دهان و دندان و راهنمایی هایی برای سلامت دهان و دندان
- غربالگری تکامل (برای غربالگری تکامل کودک در این سن پرسشنامه استاندارد داده خواهد شد، آن را با دقت تکمیل نمایید و پس از تکمیل برای بررسی به مراقب سلامت / بهورز تحویل دهید)
- ارزیابی ژنتیک
- مکمل های (آهن و ویتامین آ+د)
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک

- راهنمایی‌هایی برای پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان
- معاینه بالینی توسط پزشک



### رشد و تکامل کودک

در این سن کودک شما:

- می‌تواند چهار دست و پا راه برود.
- می‌تواند با کمک بایستد.
- برای پیدا کردن اشیایی که می‌بیند شما آن‌ها را پنهان می‌کنید تلاش می‌کند. یاد می‌گیرد اگر شیء پشت یک پارچه پنهان شود هنوز آنجاست. (دوام اشیاء را می‌فهمد)
- کلمات خاص مثل ماما یا بابا می‌گوید.
- بای بای یا سرسری کردن را یاد می‌گیرد.
- به اشیاء اشاره می‌کند.

در صورتی که کودک شما هر یک از این موارد را نتوانست انجام دهد، پرسشنامه ASQ ۱۲ ماهگی را از سایت وزارت بهداشت / سایت دانشگاه / مرکز بهداشتی درمانی / خانه بهداشت دریافت نمایید. پس از تکمیل برای بررسی به بهورز / مراقب سلامت / پزشک تحویل دهید.

### نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می‌کند:

- با کودکان تماس چشمی برقرار کنید، سعی کنید اشارات او را درک کرده و پاسخ مناسب بدهید.
- سعی کنید او را بخندانید.
- چیزهایی به کودک بدهید تا روی هم بچیند و داخل ظرف بیندازد و در بیاورد. می‌توانید از ظروف آشپزخانه و گیره‌های لباس استفاده کنید.



## نکات کلیدی مراقبت ۱۲ ماهگی

۵

- اشیاء و افراد را نشان دهید و اسمشان را بگویید.
- از کودک بخواهید از کلمات شما استفاده کند. با تاکید بر لغاتی که کودک شما سعی دارد استفاده کند، به رشد زبان او کمک کنید.
- به او یاد بدهید که چگونه با دست هایش چیزهایی مثل بای بای بگوید.
- از علائق کودک خود مطلع شوید و به آن ها پاسخ بدهید.
- در این سن کودکان عروسک های با صورت دارند می توانید برایشان عروسک های دست ساز خانگی تهیه کنید.
- با کودکان بازی کنید و برای او کتاب بخوانید. بروی کتاب خواندن با همدیگر تمرکز کنید که سرشار از لذت است این کار می تواند قبل از خواب شبانه باشد.
- به کودکان کتاب های مصور نشان دهید. وقتی کتابی را به او نشان می دهید هیجان زده می شود و سعی می کند آن را از دست شما بگیرد و مزه مزه کند. کتاب هایش را به کسی نمی دهد آن ها را با اشتیاق ورق می زند، چندین صفحه را یکبارہ ورق می زند.
- هرگز کودکان را تنبیه بدنی نکنید، فریاد نکشید.
- کودک شما تقریباً هر چیزی را که شما می گوئید می فهمد و به دستورالعمل های ساده پاسخ می دهد. قوانین کوتاه و ساده برای او بگذارید.
- کودکان را برای کارهای خوبی که انجام می دهد تشویق کنید.
- وقتی که کودکان بد اخلاقی می کند زمان کوتاهی را با هم بیرون از خانه بگذرانید.
- زمانی که رفتار بدی انجام می دهد، حواسش را پرت کنید.
- در این سن کودکان بیشتر علاقه دارند که با خودشان یا بقیه کودکان بازی کنند.
- کودک شما دوست دارد سایر کودکان را در حال بازی کردن نگاه کند و می بیند که آن ها چگونه با اسباب بازی های شان بازی می کنند. از کودکان بزرگتر و مراقبینش تقلید می کند.

- کودکان را تشویق کنید همانطور که با شما و خواهر و برادرانش بازی می‌کند. به تنهایی نیز بازی کند.
- نیاز است از طریق تربیت درست به کودکان آموزش دهید. رفتار مثبت را آموزش دهید و تحسین کنید. حواس او را از رفتارهای بد و خطرناک پرت کنید و او را از انجام آن‌ها باز دارید. بد اخلاقی شایع است و باید نادیده گرفته شود. اطمینان حاصل کنید که کودک در طول اوقات تلخی درمان است.
- هیچگاه به فرزندان از نظر فیزیکی و احساسی آسیب نزنید. اگر کنترل خودتان را از دست دادید چند نفس عمیق بکشید کودکان را در یک جای امن قرار دهید و برای چند لحظه به اتاق دیگر بروید. اگر امکانش هست از کس دیگری بخواهید که از او مراقبت کند بطوری که شما بتوانید کمی استراحت کنید.
- با همسران یا دیگر افراد بزرگسال نجنگید و ناسزا نگویید فرزند شما چیزهایی که شما می‌گویید را تکرار خواهد کرد.
- هر زمانی که اجازه می‌دهد او را نوازش کنید.
- کودک باید بداند که می‌تواند به والدین یا مراقب خود اطمینان کند. این کار به خود کنترلی کودک کمک می‌کند و باعث می‌شود امنیت او تامین شود.
- برای کودک قوانین ساده و کوتاه وضع کنید.
- قوانین را به طور مدام تکرار و تاکید کنید. به طور مثال به کودک اجازه ندهید از قفسه مخصوص اسباب بازی‌ها بالا برود.
- با ایجاد یک محیط امن برای کودک که بتواند در آن بازی کند و به جستجو بپردازد زمان کمتری برای قانون گذاشتن و تاکید قوانین نیاز خواهید داشت.
- وقتی کودکان به خواب رفت، او را به اتاق خودش ببرید، این برنامه جدایی او را از اتاق والدین راحت‌تر خواهد کرد.
- از مراقب سلامت / بهورز خود بخواهید فرم غربالگری تکامل کودکان ۱۲ ماهه را در اختیار شما قرار



## نکات کلیدی مراقبت ۱۲ ماهگی

دهد و درباره نحوه تکمیل آن برای شما توضیح دهد. فعالیت های پرسشنامه را طی ۲-۱ هفته با حضور همسران با کودک انجام دهید و نتیجه را ثبت نمایید. سپس پرسشنامه تکمیل شده را برای بررسی نزد مراقب سلامت / بهروز برگردانید.

### تغذیه کودک

- برقراری زمان بندی منظم برای غذاهای اصلی و غذاهای میان وعده، به شما و کودک شما کمک خواهد کرد تا در زمان مقرر (بعد از ۲ سال) راحت تر بتوانید شروع به قطع شیر دادن کنید.
- اجازه دهید کودکان از یک بشقاب و فنجان کوچک یا حتی لوازم آشپزخانه بی خطر مخصوص کودک برای خوردن و نوشیدن استفاده کند.
- عادات خوب از سن کم شروع می شوند پس در پیشنهاد غذاهای سالم به فرزندان شک نکنید.  
\* زمان غذاهای اصلی و میان وعده باید منظم باشند.  
\* از غذا دادن مداوم به کودک اجتناب کنید.
- اجازه دهید کودکان تصمیم بگیرد چه چیزی و چه میزان بخورد.
- هرگاه از خوردن دست کشید دیگر به او غذا ندهید. به عهده کودکان بگذارید که چه اندازه غذا بخورد.
- هرگاه کودکان تشنه بود او را تشویق کنید آب بنوشد.
- آبمیوه طبیعی را می توان ۱۲۰ سی سی (نصف لیوان) در روز به کودک داد. بهتر است خود میوه را به جای آبمیوه به او بدهید.
- از غذاهای سالم برای تغذیه کودکان استفاده کنید و از دادن شیرینی اجتناب کنید.
- برخلاف سال اول زندگی، در کودکان ۱ تا ۲ ساله بهتر است تغذیه با شیر مادر نیم تا یک ساعت بعد از صرف غذای کودک انجام شود.
- خانواده هایی که عادت به خوردن غذاهای بیرون و فست فود دارند بیشتر احتمال اضافه وزن دارند.

- به کودکان همراه با غذا خوردن بقیه اعضای خانواده غذا بدهید. در حین غذا خوردن کودکان کنار او بنشینید. این کار به رشد اجتماعی، احساسی و حرکتی کودک کمک خواهد کرد.
- کودکان را تشویق کنید که خودش غذا بخورد. تا زمانی که کودکان یاد بگیرد به تنهایی و بدون کمک غذا بخورد صبور باشید.
- در روز ۳-۴ وعده غذایی کامل و ۱ تا ۲ وعده غذای مختصر به عنوان میان وعده به کودکان بدهید زمان دادن غذا را در فاصله‌های منظم در طول روز تنظیم کنید.
- غذاهای کامل و سالم، نرم و بدون ادویه و نمک به کودکان بدهید.
- از دادن غذاهای کوچک و سفت مثل آجیل، ذرت بوداده، هات داگ، دانه‌های انگور و سبزی‌های خام که می‌توانند باعث خفگی بشوند اجتناب کنید.
- کودکانی که از شیرمادر محروم هستند و از بطری استفاده می‌کنند، هر وقت توانستند یک فنجان را کنترل کنند می‌توانید بطری را از آن‌ها بگیرید، از زمانی شروع کنید که کودکان خیلی میل به خوردن بطری ندارد، هر هفته یک بطری کمتر به او بدهید و به جای آن یک فنجان شیر بدهید. شاید هم بتوانید یک دفعه بطری دادن به کودک را قطع کنید.
- کودکان ممکن است غذایی را که قبلاً دوست داشت دیگر نخورد و در مورد چیزهایی که می‌خورد ایراد گیر شود. اجباری نکنید که آن‌ها را بخورد، غذاهای دیگری به او بدهید.
- به خاطر داشته باشید که هر غذای جدید نیاز به ۱۰ تا ۱۵ بار امتحان توسط کودک دارد تا طعم آن را دوست داشته باشد.
- از غذا برای تنبیه یا تشویق کودک استفاده نکنید.
- به کودکان هر روز قطره آهن، ۴۰۰ واحد مکمل ویتامین د و ۱۵۰۰ واحد ویتامین آ بدهید.



## نکات کلیدی مراقبت ۱۲ ماهگی

### ایمنی کودک

- ۹ بی خطرترین روش سوار شدن کودک روی صندلی مخصوص کودک است که به صورت مناسب روی صندلی عقب خودرو نصب شده باشد. توصیه شده تا سن ۲ سالگی از این نوع صندلی استفاده شود.
- یک الگوی خوب برای کودکان باشید. هنگام رانندگی با تلفن صحبت نکنید و پیامک ندهید.
- زمین خوردن در این سن کاملاً رایج است درهای به سمت پله‌ها یا جاهای خطرناک را بسته نگاه دارید. در بالا و پایین پله‌ها در بگذارید و روی پنجره‌ها حفاظ نصب کنید، مبلمان دور از پنجره‌ها قرار گیرند.
- کودکتان در این سن سعی می‌کند چیزهای مختلف را با گذاشتن در دهانش کشف کند، کلیه داروها، پودرهای تمیزکننده را دور از دسترس او نگاه دارید. همیشه در ظرف‌های حاوی مواد سمی، داروها و مواد پاک‌کننده را بسته نگاه دارید.
- به کودکان غذاهایی با اندازه‌های کوچک مثل بادام زمینی، تکه‌های هات داگ یا انگور، که می‌توانند باعث خفگی شوند، ندهید. اشیاء کوچک، بادکنک و کیسه‌های پلاستیکی را دور از دسترس او نگاه دارید.
- هرگز مایعات داغ را روی میز یا بالای پیشخوان نزدیک لبه‌های آن قرار ندهید. کودک خود را دور از اجاق داغ و کوره نگاه دارید.
- هنگام غذا پختن روی اجاق دسته ماهیتابه را به سمت داخل بچرخانید و از شعله‌های عقبی گاز استفاده کنید.
- سیم‌های برق و اشیاء مضر و خطرناک را دور از دسترس کودکان نگاه دارید.
- هرگز کودکان را تنها در حمام یا نزدیک آب رها نکنید. کنار آب یا داخل آب فاصله تان در حدی باشد که بتوانید با دست او را لمس کنید.

- بعد از استفاده آب سطل، وان، تشت، استخر و... را خالی کنید. کودکان حتی در آب با ارتفاع ۳ سانتی متر نیز غرق می شوند.
- هنگام رانندگی به عقب در پارکینگ، کودک در فاصله امنی نگه داشته شود.
- چاقوها و قیچی را دور از دسترس کودکان قرار دهید.
- مطمئن شوید فضاهایی که کودکان از آنها استفاده می کند کاملاً امن است. مواقعی که خودتان نمی توانید از او مراقبت کنید، کودک نوپای خود را فقط به یک فرد بزرگسال، بالغ و مطمئن بسپارید.

## مراقبت های دیگر

### خواب

- کودکان در این سن باید حتماً یک خواب روزانه داشته باشد، طوری زمان آن را تنظیم کنید که کاملاً خسته باشد و راحت بخواب برود. این خواب روزانه جزو برنامه منظم روزانه او خواهد بود. یک ساعت قبل از خواب را به نوازش، محبت کردن و آرام کردن او اختصاص دهید. یک برنامه منظم و ساده برای زمان خواب شبانه داشته باشید که شامل خواندن کتاب برای کودک باشد.
- کودک شما ممکن است یک خواب روزانه در طول ۶ ماه آینده داشته باشد.
- ممکن است به حدود ۱۳ ساعت خواب در هر شبانه روز نیاز داشته باشد.
- برنامه منظم قبل از خواب شبانه، حمام کردن، مسواک زدن دندان ها و کتاب خواندن را ادامه دهید.
- سعی کنید کودک در شرایطی بخوابد که وقتی بعد از مدتی بیدار شد بتواند دوباره خودش را بخواباند. روی سینه یا روی پا خواباندن یا خوابانیدن با راه رفتن را کاهش دهید.
- کودک شما گاهی طی خواب شب نیمه بیدار خواهد شد و صدا و گاهی گریه خفیف خواهد کرد. برای خوابیدن مجدد کنارش باشید و لالایی آرام بخوانید. بغلش نکنید، شیرش ندهید و راهش نبرید. این کارها باعث بیداری کامل او خواهد شد. اگر فکر می کنید بخاطر این بیدار شده است که زمان شیرش



## نکات کلیدی مراقبت ۱۲ ماهگی

۱۱

فرارسیده او را شیر بدهید.

### واکسیناسیون

- اگر از زمان بندی واکسیناسیون کودکان عقب مانده اید ارائه دهندگان خدمات واکسیناسیون به شما کمک خواهند کرد تا آن را در زمان مناسب انجام دهید.
- کودک شما نیاز دارد واکسن MMR (سرخک، سرخچه، اوریون) را در این زمان دریافت کند. با بهورز/مراقب سلامت کودک خود در مورد دادن استامینوفن قبل و بعد از واکسیناسیون مشورت کنید.

### مراقبت های دهان و دندان

- قرارهای منظم دندانپزشکی داشته باشید.
- روزی ۱ یا ۲ بار فقط با آب خالی و استفاده از یک مسواک انگشتی، دندان های کودکان را مسواک بزنید. نیازی به استفاده از خمیر دندان نیست. اگر از خمیر دندان استفاده می کنید به مقدار خیلی کم باشد. اجازه دهید کودکان بعد از مسواک زدن با مسواک بازی کند.

### زمان مراقبت بعدی کودک شما ۱۵ ماهگی است

در مراقبت ۱۵ ماهگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- راهنمایی هایی برای تغذیه
- مکمل های (آهن و ویتامین آ+د)
- در صورت نیاز موارد دیگری بررسی خواهد شد.





انتشارات اندیشه ماندگار  
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۹۵

ISBN 622700725-0



ISBN 622700732-3





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره سلامت کودکان

# نکات کلیدی

## مراقبت ۱۴-۱۵ روزگی



## به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور: نکات کلیدی مراقبت ۱۵-۱۴ روزگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان. مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۱۲ص؛ ۱۵×۱۵ س.م.  
شابک: دوره ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸؛ ۸-۲۶-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
موضوع: نوزاد نرسیده - مراقبت - Newborn infants - Care  
موضوع: نوزاد نرسیده - رشد - Newborn infants - Development  
موضوع: نوزاد نرسیده - تغذیه - Newborn infants - Nutrition  
رده بندی کنگره: RJ۲۵۲  
رده بندی دیویی: ۱۲۲/۶۴۹  
شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۴۷۵۹۲



## نکات کلیدی مراقبت ۱۵-۱۴ روزگی

به سفارش: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان

ناشر: اندیشه ماندگار

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۸-۲۶-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸

شابک دوره: ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸



## نکات کلیدی مراقبت ۱۵-۱۴ روزگی

### فهرست مطالب

- ۳ ..... مقدمه
- ۴ ..... حمایت خانواده
- ۴ ..... رشد و تکامل کودک
- ۵ ..... نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند
- ۵ ..... تغذیه کودک
- ۷ ..... ایمنی کودک
- ۸ ..... مراقبت های دیگر
- ۸ ..... خواب
- ۹ ..... مراقبت از دهان و دندان
- ۹ ..... زمان مراقبت بعدی کودک شما ۳۰ - ۴۵ روزگی است



### مقدمه

شما اولین آموزگار فرزندتان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه ای پرورش دهید که بدنی نیرومند داشته باشد، حواس پنجگانه او تقویت شود، غریزه اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف از جمله ۵-۱۴ روزه لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به مرکز خدمات جامع سلامت / پایگاه بهداشتی / خانه بهداشت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید مراقبین سلامت / بهورزان و پزشکان در برابر نگرانی ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می دهند. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۱۵-۱۴ روزه ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکتان و انجام اقدامات لازم، در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید. مراقبت هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- پیش رشد (قد، وزن و دور سر کودک اندازه گیری و منحنی رشد کودک در کارت مراقبت کودک

رسم می شود)

- تغذیه با شیر مادر ارزیابی می شود و مشاوره و راهنمایی لازم انجام می شود.

- ارزیابی رفتار با کودک

- ارزیابی بینایی
- ارزیابی شنوایی

### حمایت خانواده

- ممکن است خسته باشید یا سرتان شلوغ باشد. وقتی کودک تان خواب است، بخوابید و استراحت کنید.
- شما و همسرتان به زمانی برای با هم بودن و زمانی برای استراحت کردن احتیاج دارید.
- ممکن است احساس دست پاچگی، ترس یا خستگی کنید، از فامیل و دوستان کمک بخواهید. اگر بیش از ۲ هفته احساس مریضی یا افسردگی داشتید، با مراقب سلامت / بهورز تماس بگیرید.
- والد بودن سخت‌ترین شغلی است که خواهید داشت. داشتن حمایت و اطلاعات مهم هستند. وقتی احساس نیاز کردید، کمک بخواهید.

### رشد و تکامل کودک

- در این سن کودک شما:
- وقتی صداهایی می‌شنود، ساکت می‌شود.
  - وقتی بر روی شکم خوابیده است، سرش را به آرامی تکان می‌دهد.



## نکات کلیدی مراقبت ۱۵-۱۴ روزگی

### نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می‌کند:

۵

- فرصت‌هایی را برای کودک خود فراهم کنید تا کودک شما ببیند، بشنود، حس کند، آزادانه حرکت کند و شما را لمس کند.
- اشیاء رنگی را به آرامی جلوی او حرکت دهید تا آن را ببیند و بگیرد. اشیاء مختلف با رنگ‌های روشن و درخشان را در فاصله نزدیک (۲۰ سانتی متری) صورتش به او نشان دهید. (مانند یک حلقه بزرگ که با یک نخ آویزان شده است، جفجغه)
- به چشمان کودک‌تان بسیار نگاه کنید، به او لبخند بزنید و بخندید. بیشتر اوقات با او صحبت کنید. با تقلید صدا یا ژست کودکتان با او مکالمه کنید.
- به کودک خود محبت کنید و عشقتان را به او نشان دهید.
- کودک‌تان را بغل کنید و او را لمس کنید. ارتباط لمسی بسیار مهم است. او را با بغل کردن و لمس کردن لوس نمی‌کنید.
- اجازه دهید انگشتان شما را بگیرد و برای تشویق به شل کردن انگشتانش یکی یکی آن‌ها را باز کنید.



### تغذیه کودک

- کودک‌تان را فقط با شیر مادر تغذیه کنید.

• کودک خود را شب و روز هر چقدر و هر زمان که میل دارد با شیر مادر تغذیه کنید، حداقل ۱۰-۱۲ بار در شبانه روز او را با شیر خود تغذیه کنید. اگر کودک خودش برای شیر خوردن بیدار نشود او را بعد از ۳ ساعت بیدار کنید.

- به شیرخوار غذا یا مایعات دیگر حتی آب ندهید، شیر مادر به تنهایی همه نیاز شیرخوار را برآورده می‌کند.
- در صورتی که کودک شما از شیر مادر محروم است و از شیشه شیر برای تغذیه او استفاده می‌کنید، هرگز برای شیر دادن، شیشه را بین خود و کودک‌تان قرار ندهید تا بتوانید چشمان یکدیگر را ببینید.



- کودک شما در این سن به غذای جامد نیازی ندارد.
- یک کودک بطور متوسط هر ۲ یا ۴ ساعت شیر می‌خورد. او ممکن است گاهی بیشتر یا کمتر شیر بخورد.
- به کودک خود هر روز ۴۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین د و ۱۵۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین آ بدهید.
- مراقبین بهداشتی / بهورزان می‌توانند در مورد چگونگی نگه داشتن کودک‌تان در زمان شیردهی و راحتی شما، اطلاعاتی در اختیارتان بگذارند و شما را راهنمایی کنند.
- در خانه‌های بهداشت / پایگاه‌های سلامت / مراکز خدمات جامع سلامت محل زندگی شما



## نکات کلیدی مراقبت ۱۵-۱۴ روزگی

۷



مشاوره شیردهی انجام می شود.

### ایمنی کودک

- هرگاه کودک تان سوار خودرو می شود از صندلی ایمنی کودک استفاده کنید. صندلی کودک باید کاملاً ایمن در صندلی عقب ماشین قرار بگیرد.
- صندلی کودک در خودرو تا ۲ سالگی رو به عقب قرار بگیرد.
- هرگز کودک خود را در خودرو تنها نگذارید.
- اطمینان حاصل کنید میله های گهواره یا تخت کودک بیش از ۶ سانتی متر فاصله نداشته باشد. برخی گهواره های قدیمی ایمن نیستند، سر کودک ممکن است بین میله ها گیر کند.
- کودک خود را از آتش، آب داغ، اجاق گاز، چوب های آتش گرفته و دیگر اشیاء داغ دور نگه دارید.
- هیچ وقت به کسی اجازه ندهید در خانه یا خودرو شما سیگار بکشد. در معرض دود سیگار قرار گرفتن می تواند میزان ابتلا به بیماری های تنفسی را در کودک بالا ببرد.
- در خانه به خصوص در محل نگه داری کودک تان از ردیاب دودی استفاده کنید که به خوبی کار کند. ردیاب دود خود را کنترل کنید.
- هرگز کودک خود را حتی برای چند لحظه تنها نگذارید. کودک شما ممکن است قادر به

- غلتیدن نباشد، ولی شما اینطور در نظر بگیرید که او می تواند و در همه حال مراقب او باشید.
- وقتی در حال تعویض پوشک و حمام کردن کودک خود هستید، در تمام مدت با یک دست او را نگه دارید.
- پارچه ای در وان حمام قرار دهید تا از سر خوردن کودک تان جلوگیری کنید.
- هرگز زنجیر یا گرد نبندی در گردن کودک تان نگذارید. همچنین اگر کودک از پستانک استفاده می کند، آن را با زنجیر یا نخ به گردن او آویزان نکنید.
- هرگز کودک خود را به شدت تکان ندهید.
- کودک خود را بیشتر از ۱۰ دقیقه در معرض نور آفتاب قرار ندهید. اگر بیرون هستید، او را با کلاه، لباس آستین بلند و شلوار بپوشانید.

## مراقبت های دیگر

### خواب

- کودک خود را به پشت بخوابانید، این کار احتمال مرگ ناگهانی نوزاد را کاهش می دهد. او را بر روی شکم نخوابانید.
- در تخت کودکتان نخوابید همچنین او را در تخت خواب خود نخوابانید.
- کودک شما هر روز حدود ۱۶ - ۱۴ ساعت می خوابد.





## نکات کلیدی مراقبت ۱۴-۱۵ روزگی

- کودک شما ممکن است ۳ تا ۳/۵ ساعت پی در پی در شب بخوابد. این مدت زمان ممکن است موقعی که کودک شما ۲ ماهه می شود، متفاوت باشد.
- پس از تغذیه روزانه با کودک خود صحبت کنید یا با او بازی کنید. تا کم کم یاد بگیرد که روز برای بازی کردن و بیدار ماندن و شب برای خوابیدن است.



### مراقبت از دهان و دندان

- دهان کودک خود را با پارچه ای تمیز و آب تمیز کنید.

### مدفوع

اگر کودک خود را با شیر مادر تغذیه می کنید، مدفوع کردن او می تواند هر پنج روز یک بار یا بعد از هر بار شیر خوردن باشد. زمان بندی مدفوع کردن ممکن است با بزرگ شدن او تغییر کند. مدفوع او ممکن است آبکی، زرد و بلغمی باشد. اگر او را با شیر مصنوعی تغذیه می کنید، مدفوع او ممکن است رنگ، غلظت یا بوی متفاوتی داشته باشد. ممکن است کودک به هنگام مدفوع کردن، حتی در صورتی که مدفوع نرم است زور بزند.

### زمان مراقبت بعدی کودک شما ۳۰-۴۵ روزگی است

در مراقبت ۳۰-۴۵ روزگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی رفتار با کودک
- ارزیابی شنوایی
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- مکمل (ویتامین آ + د)
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.







انتشارات الخبيشه مانديگار  
٥٢٥-٣٧٣٤١٤٥

ISBN 622700725-0



9 786227 007251

ISBN 622700726-9



9 786227 007268



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره سلامت کودکان

# نکات کلیدی مراقبت ۱۵ ماهگی



## به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور: نکات کلیدی مراقبت ۱۵ ماهگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان.  
 مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹. - مشخصات ظاهری: ۱۲ص: مصور (رنگی)؛ ۱۵ × ۱۵ س.م.  
 شابک: دوره: ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۶ : ۶-۳۳-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۶  
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
 موضوع: نوزاد - مراقبت - Care - Infants  
 موضوع: نوزاد - تغذیه - Nutrition - Infants  
 موضوع: نوزاد - رشد - Development - Infants  
 رده بندی کنگره: RJ۶۱  
 رده بندی دیویی: ۱۲۲/۶۴۹  
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۴۸۸۱۴



## نکات کلیدی مراقبت ۱۵ ماهگی

به سفارش: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
 دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان  
 ناشر: اندیشه ماندگار  
 نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹  
 تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه  
 شابک: ۶-۳۳-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۶  
 شابک دوره: ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۶



## نکات کلیدی مراقبت ۱۵ ماهگی

### فهرست مطالب

- ۳ ..... مقدمه
- ۴ ..... نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند
- ۶ ..... تغذیه کودک
- ۷ ..... ایمنی کودک
- ۹ ..... مراقبت های دیگر
- ۹ ..... خواب
- ۹ ..... مراقبت از دهان و دندان
- ۹ ..... آموزش توالت رفتن
- ۱۰ ..... تماشای تلویزیون
- ۱۰ ..... زمان مراقبت بعدی کودک شما ۱۸ ماهگی است



## نکات کلیدی مراقبت ۱۵ ماهگی

۳

### مقدمه

شما اولین آموزگار فرزندتان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه‌ای پرورش دهید که بدنی نیرومند داشته باشد، حواس پنجگانه او تقویت شود، غریزه اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به خانه بهداشت / پایگاه سلامت / مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه‌های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید. بهروزان / مراقبین سلامت و پزشکان در برابر نگرانی‌ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می‌دهند. در سن ۱۵ ماهگی لازم است کودک مورد پایش قرار گیرد. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۱۵ ماهه ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکتان و انجام اقدامات لازم، در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید. مراقبت‌هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی شنوایی

- راهنمایی هایی برای تغذیه
- مکمل های (آهن و ویتامین آ + د)

### نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند:



- با کودکان تماس چشمی برقرار کنید، سعی کنید اشارات او را درک کرده و پاسخ مناسب بدهید.
- سعی کنید او را بخندانید.
- به کودکان نشان دهید که چگونه از کلمات استفاده کند.
- از لغات برای تعریف احساسات او استفاده کنید.
- ژست های کودکان را با لغات تعریف کنید.
- از عبارات ساده و روشن برای صحبت با او استفاده کنید.
- اغلب برایش کتاب بخوانید. هنگام خواندن کتاب از کلمات ساده برای توضیح عکس ها استفاده کنید.
- کودکان را اغلب بغل کنید، نوازش کنید و ببوسید. او در حال مستقل شدن است، نیاز دارد که بداند شما دوستش دارید و حمایتش می کنید.
- سعی کنید به کودکان گزینه هایی برای انتخاب بدهید. از او پرسید « دوست داری لباس



## نکات کلیدی مراقبت ۱۵ ماهگی

سبزپوشی یا قرمز؟» به او اجازه دهید که بین دو گزینه خوب مثل موز و سیب، یا بین دو کتاب مورد علاقه یکی را انتخاب کند.

• کودک شما ممکن است اطراف آدم‌های جدید احساس اضطراب کند این کاملاً طبیعی است او را آرام کنید.

• بد خلقی‌های کودک را کم کنید. اگر می‌توانید حواسش را پرت کنید. رفتارهای مثبت را به او آموزش بدهید و تشویق کنید.

• هیچگاه به فرزندتان از نظر فیزیکی و احساسی آسیب نزنید. اگر کنترل خودتان را از دست دادید، چند نفس عمیق بکشید او را در یک جای امن قرار دهید و برای چند لحظه به اتاق دیگر بروید. اگر امکانش هست از کس دیگری بخواهید که از کودک شما مراقبت کند بطوری که شما بتوانید کمی استراحت کنید.

می‌توانید به یک دوست زنگ بزنید.

• قوانینی را برای تربیت، آموزش و محافظت از او

وضع کنید، تنبیه نکنید. قوانین روشن و واضح وضع کنید و در اجرای آن‌ها ثابت قدم باشید.

• با امن کردن فضای خانه و حیاط، استفاده

از جمله «نه اینکار رو انجام نده» را به حداقل برسانید.



- کودکان را به خاطر انجام کارهای خوب تشویق کنید.
- در مورد شلخته غذا خوردن و ریختن و پاش کردن به هنگام بازی کردن کودکان صبور باشید، فرزند شما در حال یادگیری است.
- به کودکان تقسیم کردن را آموزش بدهید (تقسیم کردن غذا، اسباب بازی....). فقط بدانید که او ممکن است در این سن برای این کار آماده نباشد.

### تغذیه کودک

- کودک شما می تواند غذای سفره بخورد و همچنین هر بار کل شیرش را بنوشد.
- غذاهای سالم و مغذی به او بدهید. غذاهایی که به راحتی قابل جویدن باشد.
- کودک شما بعضی از غذاها را نسبت به بقیه ترجیح می دهد. نگران نباشید این مساله تغییر می کند.
- به کودکان برای غذا خوردن قاشق بدهید او برای استفاده از آن نیاز به تمرین دارد.
- از دادن غذاهای سفت و کوچک مثل ذرت بوداده، آجیل، هات داگ و هویج که می توانند خفگی ایجاد کنند اجتناب کنید.
- به کودک خود ۳-۴ وعده غذای خانواده و ۱-۲ بار میان وعده مغذی و سبک متناسب با سنش مثل میوه های نرم، ماست و پنیر بدهید.
- کودک شما حداقل روزی ۸۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ واحد مکمل ویتامین D نیاز دارد.
- شیریک منبع غنی کلسیم و ویتامین D است.



## نکات کلیدی مراقبت ۱۵ ماهگی

### ایمنی کودک

- یک صندلی تایید شده و استاندارد مخصوص وسیله نقلیه متناسب با وزن و قد کودک خود تهیه کنید. برای سوار شدن کودک شما در وسیله نقلیه حتما باید از این صندلی استفاده شود.
- بی خطرترین روش سوار شدن برای کودک شما سوار شدن روی صندلی ایمنی کودک رو به عقب است که به صورت مناسب روی صندلی عقب خودرو نصب شده باشد. توصیه اکید است که تا سن ۲ سالگی یا تا زمانی که کودکان از نظر وزن و قد به اندازه استاندارد که کارخانجات سازنده صندلی‌های اتومبیل برسد کودکان در صندلی به سمت عقب خودرو نشانداده شود.

وضعیت رو به جلو



وضعیت رو به عقب



- هیچگاه صندلی کودک را روی صندلی جلوی اتومبیلی که به کیسه هوا مجهز است قرار ندهید. صندلی عقب امن ترین جا برای فرزند شماست.

- تشک مخصوص تختخواب کودک را در پایین ترین ارتفاعش تنظیم کنید. زمانی که کودک شروع به بالا رفتن از تختخواب می کند. زمان آن است که کودکتان را به جای تختخواب کودک در تختخواب مخصوص کودک نوپا بخواهید.
- کلیه داروها، پودرهای تمیزکننده را دور از دسترس کودک نگه دارید. همیشه در ظرف های حاوی مواد سمی، داروها و مواد پاک کننده را بسته نگاه دارید.
- از دستگیره های ایمنی روی کسوها و کابینت ها استفاده کنید. پریزها را با درپوش پلاستیکی بپوشانید.

- کودکتان را از چیزهایی مثل دسته ماهیتابه (روی گاز)، لوازم برقی کوچک مثل آسیاب برقی، چرخ گوشت و...، شومینه و سایر گرما دهنده ها مثل بخاری، شوفاژ و... دور نگاه دارید.
- چیزهایی مثل سیگار، کبریت، فندک و الکل را در جایگاه های قفل شده نگاه دارید.
- هرگز کودکتان را تنها در حمام یا نزدیک آب رها نکنید.





## مراقبت های دیگر

### خواب

- یک ساعت قبل از خواب را به نوازش، محبت کردن و آرام کردن کودکان اختصاص دهید.
- یک برنامه منظم و ساده برای زمان خواب شبانه کودکان داشته باشید که شامل حمام کردن، مسواک زدن دندان ها و خواندن کتاب برای او باشد.
- کودکان را مثل هر شب یا کمی زودتر به رختخواب ببرید.
- اگر کودکان خواب آلود است ولی هنوز به خواب نرفته رختخوابش را همانجا بیاورید و بگذارید همانجا بخوابد
- اگر کودکان شب هنگام از خواب بیدار شد به او توجه نشان ندهید. از کلماتی استفاده کنید که به او اطمینان بدهد و آرام شود. به او یک پتوی نازک یا یک اسباب بازی بدهید که نگه دارد.
- کودکان در این سن باید حتما یک خواب روزانه داشته باشد، طوری زمان آن را تنظیم کنید که کاملا خسته باشد و راحت بخواب برود.

### مراقبت از دهان و دندان

- استفاده از بطری پوسیدگی دندان را افزایش می دهد. اگر کودکان تاکنون از بطری استفاده می کرده در این سن حتما از فنجان برای نوشیدن شیر استفاده کند، تا از دندان های او محافظت شود.

- روزی ۱ یا ۲ بار دندان های کودکان را با مسواک نرم به روش افقی مسواک کنید. نیازی به استفاده از خمیر دندان نیست. اگر از خمیر دندان استفاده می کنید به مقدار خیلی کم باشد.
- اگر تا به حال کودکان را برای اولین ویزیت دندانپزشکی نزد دندانپزشک نبرده اید، اینکار را انجام دهید.
- دندان های خود را مسواک بزنید و با کودکان از فنجان و قاشق مشترک استفاده نکنید، به هیچ وجه پستانک کودکان را با دهان خود تمیز نکنید.

### آموزش توالیت رفتن

- این سن برای آموزش توالیت رفتن کمی زود است. شما می توانید یک صندلی مخصوص توالیت کودکان در دستشویی بگذارید. در این سن کودک به این صندلی به چشم یک اسباب بازی نگاه می کند.

### تماشای تلویزیون

نگاه کردن تلویزیون برای کودکان زیر ۲ سال توصیه نمی شود.

### زمان مراقبت بعدی کودک شما ۱۸ ماهگی است

- در مراقبت ۱۸ ماهگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:
- پایش رشد



## نکات کلیدی مراقبت ۱۵ ماهگی

۱۱

- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی تکامل
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- مکمل های ( آهن و ویتامین آ + د )
- دریافت واکسن های سه گانه ، فلج اطفال خوراکی ، MMR
- در صورت نیاز برخی موارد دیگر نیز بررسی خواهد شد.





انتشارات انجمنه ماندگار  
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۶۵

ISBN 622700725-0



ISBN 622700733-1





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره سلامت کودکان

# نکات کلیدی مراقبت ۱۸ ماهگی



## به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور : نکات کلیدی مراقبت ۱۸ ماهگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان.  
 مشخصات نشر : قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری:  
 ۱۲ ص:، ۱۵ × ۱۵ س.م.  
 شابک : دوره ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۳-۳۴-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا  
 موضوع : نوزاد - مراقبت - Care - Infants  
 موضوع : نوزاد - تغذیه - Nutrition - Infants  
 موضوع : نوزاد - رشد - Development - Infants  
 رده بندی کنگره : RJ۶۱:۱۲۲/۶۴۹  
 رده بندی دیویی : ۷۳۴۸۵۹۲ : ملی : شماره کتابشناسی



## نکات کلیدی مراقبت ۱۸ ماهگی

به سفارش: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
 دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان  
 ناشر: اندیشه ماندگار  
 نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹  
 تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه  
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۶۲۲-۳-۳۴-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
 شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۶۲۲-۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸



## نکات کلیدی مراقبت ۱۸ ماهگی

### فهرست مطالب

- ۳ ..... مقدمه
- ۳ ..... رشد و تکامل کودک
- ۴ ..... نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند
- ۶ ..... تغذیه کودک
- ۹ ..... ایمنی کودک
- ۱۰ ..... مراقبت های دیگر
- ۱۰ ..... خواب
- ۱۱ ..... واکسیناسیون
- ۱۱ ..... زمان مراقبت بعدی کودک شما ۲ سالگی است



## نکات کلیدی مراقبت ۱۸ ماهگی

### مقدمه

۳

شما اولین آموزگار فرزندتان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه ای پرورش دهید که بدنی نیرومند داشته باشد، حواس پنجگانه او تقویت شود، گزینه اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به خانه بهداشت / پایگاه سلامت / مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید. بهورزان / مراقبین سلامت و پزشکان در برابر نگرانی ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می دهند. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۱۸ ماهه ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکان و انجام اقدامات لازم، در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید. مراقبت هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- پایش رشد
- ارزیابی تکامل
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- مکمل آهن و ویتامین A+D
- ارزیابی تغذیه
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از سوانح و حوادث
- واکسن های سه گانه، فلج اطفال خوراکی، MMR

### رشد و تکامل کودک

کودک شما در این سن:

- می تواند راه برود.
- برای نشان دادن اشیا به دیگران به آن ها اشاره کند.
- می داند اشیا معمول اطرافش (مثل قاشق، تلفن) چه کاربردی دارند.

- می‌تواند کارهای دیگران را تقلید کند.
- کلمه‌های جدید را یاد می‌گیرد.
- می‌تواند حداقل ۶ کلمه بگوید.
- وقتی مادر یا مراقبش او را ترک می‌کند یا پیش او برمی‌گردد، توجه می‌کند و اهمیت می‌دهد.
- در صورتی که کودک شما هریک از این موارد را نتوانست انجام دهد، پرسشنامه ASQ ۱۸ ماهگی را از سایت وزارت بهداشت / سایت دانشگاه / مرکز بهداشتی درمانی / خانه بهداشت دریافت نمایید. پس از تکمیل برای بررسی به بهورز / مراقب سلامت / پزشک تحویل دهید.

### **نکاتی که به تکامل فرزندان کمک می‌کند:**

- با کودکان تماس چشمی برقرار کنید، سعی کنید اشارات او را درک کرده و پاسخ مناسب بدهید.
- سعی کنید او را بخندانید.
- چیزهایی مانند ظروف آشپزخانه به کودک بدهید تا روی هم بچیند و گیره‌های لباس بدهید که داخل ظرف بیندازد و در بیاورد.
- سوالات ساده از او بپرسید، به تلاش‌های کودک برای صحبت کردن جواب بدهید.
- اشیاء، طبیعت و تصاویر را به او نشان بدهید و در باره آن‌ها با او صحبت کنید.
- تلاش کودکان را در یادگیری مهارت‌های جدید تحسین کنید. وقتی کاری را به خوبی انجام داده، به او بگویید.
- کودک شما کلمات بیشتری به نسبت کلماتی که می‌گوید، می‌فهمد. در مورد مسائل روزمره با او صحبت کنید. برای پیشرفت زبان گفته‌های او را به تفصیل شرح دهید. به عنوان مثال وقتی کودک می‌گوید: کتاب. به او بگویید: می‌خواهی کتاب بخوانی؟



## نکات کلیدی مراقبت ۱۸ ماهگی

۵

- هر روز برای او کتاب بخوانید، به تصویری در کتاب که کودک تان نام می برد اشاره کنید و در مورد عکس های کتاب ها برایش توضیح دهید. از کلمات ساده برای توضیح دادن استفاده کنید.
- کتاب هایی در مورد برادر یا خواهر بزرگتر بودن برای او بخوانید.
- با کودک نوپا به گردش بروید. (یک ساعت یا کمتر)
- به کودک تان آموزش دهید مردم و حیوانات اهلی را نزنند، گاز نگیرند یا به آنها آسیب نرسانند.
- او را ترغیب کنید به مهربانی با دیگران رفتار کند و به او یاد بدهید رفتارهای خشن مثل گاز گرفتن و کتک زدن قابل قبول نیستند.
- یادگیری شریک شدن با کودکان دیگر برای کودکانی که آمادگی این کار را ندارند بسیار سخت است. مفهوم شریک شدن را برای او شرح دهید. به فرزندان بزرگترتان برای با اسباب بازی هایی که نمی خواهند با دیگران شریک شوند، مکانی امن بدهید.
- کودک شما در این سن تلاش می کند از حالت همواره وابسته بودن به مستقل بودن برسد.
- حد و حدودی را که برایتان مهم است تعیین کنید و از دیگران بخواهید همانطور با کودک تان رفتار کنند. با او رفتار ثابتی داشته باشید. اگر کودک برای دنبال کردن قوانین ساده به طور ثابت راهنمایی شود، برای پیروی از قوانین بیشتر علاقمند می شود.
- از او سؤالات ساده پرسید، جواب هایش را تأیید کنید و برایش به سادگی توضیح دهید.
- کودک شما از کمک در کارهای ساده روزمره لذت خواهد برد. ممکن است علاقمند به انجام کارهای خانه باشد. اگر ممکن است به او اجازه دهید با دیگ، ماهی تابه و ظروف پلاستیکی بازی کند یا در کارهای روزمره ساده ای کمک کند. با انجام دادن کارهایی که دوست دارد، هر روز با او بازی کنید.
- مطمئن شوید کودک تان نظم و انضباط ثابتی در خانه و در مراقبت روزانه دارد.
- به جای تمرکز بر روی کارهایی که کودک تان نباید انجام دهد، بر روی کارهایی مانند راه رفتن که او

باید انجام دهد تمرکز کنید.

- با حالتی خوب و با کلمات ساده و واضح به کودک خود بگویید چه کاری انجام دهد. برای تقویت رفتار مثبت، در صورت مشاهده تلاش‌ها و موفقیت‌های او، دقیقاً پس از انجام آن کار در مورد اینکه چه کاری را درست انجام داده است، او را تحسین کنید و به زبان ساده بگویید که چه کارهایی را اشتباه انجام داده است. اگر کودک تان ناراحت شده است، توجهش را به یک اسباب بازی یا فعالیت دیگری جلب کنید.
- به او اسباب بازی‌های سفتی بدهید که بتواند قطعاتش را از هم جدا و به هم متصل کند و آنها را بسازد. اسباب بازی‌هایی با قطعات کوچک و تیز ندهید.
- در صورت امکان به او انتخاب‌هایی بدهید، مثلاً دوست داری



اسباب بازی را در سبد بگذارید یا در جعبه؟

- کودک شما با کلماتی که برای احساسات او به کار می‌برید به خوبی پرورش خواهد یافت.
- کلاس‌های فرزند پروری به شما کمک می‌کند رفتار کودک تان را درک کنید و به شما آموزش می‌دهد چه کاری انجام دهید.

### تغذیه کودک

- هر چقدر میل دارد او را با شیر خود تغذیه کنید. برخلاف سال اول زندگی، در کودکان ۱ تا ۲ ساله تغذیه با شیرمادر بهتر است نیم تا ۱ ساعت پس از صرف غذای کودک انجام شود و در حقیقت تغذیه از سفره خانوار بر تغذیه با شیرمادر اولویت دارد.



## نکات کلیدی مراقبت ۱۸ ماهگی

- کودک شما هر روز به حداقل ۸۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ واحد ویتامین د نیاز دارد. شیر منبع اصلی کلسیم و ویتامین د است. شیر و لبنیات غیر پاستوریزه به او ندهید.
- قطره‌های ویتامین آ+د و آهن را بطور مرتب و روزانه طبق مقدار مورد نیاز به کودکان بدهید. (این مطلب که قطره آهن موجب سیاهی دندان می شود نباید مانع مصرف آن شود، بلکه باید قطره آهن را با قاشق چایخوری در عقب دهان ریخت و پس از آن به کودک آب داد و با پارچه ای تمیز روی دندان های او را نیز تمیز نمود.)
- به کودک تان غذاهای متنوع سالم پیشنهاد بدهید. برای مطلع شدن از اینکه یک رژیم غذایی سالم دارد، در نظر بگیرید که در محدوده زمانی ۴ یا ۵ روزه میزان خوبی از غذاها را از همه گروه های غذایی می خورد. در برنامه غذایی او، تنوع غذایی و استفاده از مواد غذایی دارای ارزش تغذیه ای مناسب را در نظر بگیرید. از تمام گروه های اصلی غذایی ( نان و غلات، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز دانه ها، سبزی ها و میوه ها) استفاده کنید. به عنوان مثال از انواع گوشت ها (گوشت قرمز، مرغ، ماهی)، تخم مرغ، حبوبات (عدس، ماش، لوبیا چشم بلبلی، لوبیا چیتی، ...)، محصولات لبنی پاستوریزه (شیر، پنیر کم نمک، ماست، کشک کم نمک و دوغ کم نمک و بدون گاز)، سبزی های با برگ سبز یا زرد (جعفری، گشنیز، شوید، کدو، هویج و کدو حلوائی)، میوه ها (سیب، موز، هلو، آلو، گلابی، زردآلو، طالبی، خرما (بدون پوست و هسته)، آناناس، هندوانه، انبه، انواع مرکبات و ...)، غلات (برنج، نان، ماکارونی، رشته فرنگی) در برنامه غذایی کودک استفاده کنید.
- هر روز ۳ تا ۴ وعده و در هر وعده به اندازه سه چهارم لیوان، به کودکان غذا بدهید. انتخاب های مغذی ارائه دهید و به بخش های کوچکی تقسیم کنید. کودکان معمولا غذاهای مختلف با اشکال و مزه های متفاوت را در وعده های غذایی شان دوست دارند.

- هر روز ۱-۲ بار میان وعده مغذی (از گروه های اصلی غذایی) در بین وعده های غذایی اصلی، ۱٫۵ تا ۲ ساعت قبل از آن به کودک بدهید. به عنوان مثال از انواع میوه ها، سبزی ها، شیر پاستوریزه، ماست، نان، پنیر کم نمک و خرما استفاده کنید. تنقلات بی ارزش نظیر غلات حجیم شده، شکلات، چیپس، آب میوه های تجاری و نظایر آنها به کودک ندهید. شیرینی و غذاهای فوری را محدود کنید. از دادن انواع نوشیدنی های شیرین به دلیل افزایش خطر اضافه وزن و چاقی، پوسیدگی دندان و کاهش دریافت مواد مغذی تا حد امکان خودداری کنید.
- زمان های مشخصی برای وعده های غذایی و میان وعده ها تنظیم کنید. بخش های کوچکی از غذا سرو کنید، اگر لازم شد بیشتر به او غذا بدهید. علائق غذایی کودک شما ممکن است تغییر کند. غذاهایی جدید در کنار غذاهایی که دوست دارد، قرار دهید. او را تشویق کنید که غذا جدید را لمس کند، بو کند، لیس بزند یا بجشد.
- در برنامه غذایی کودک فقط از ماست پاستوریزه ساده استفاده کنید و از مصرف انواع ماست میوه های صنعتی خودداری کنید. در صورت تهیه ماست میوه خانگی فقط میوه به ماست اضافه کنید و شکر اضافه نکنید.
- اگر برنج به صورت کته یا کاملاً نرم شده نیست آن را با پشته قاشق و کمی آب خورش نرم و له کنید.
- مغزها، آب نبات، هویج خام، انگور و ذرت را به دلیل احتمال خفگی به کودکان ندهید. (از مغزها می توانید به صورت پودر شده برای مقوی کردن غذای کودک استفاده کنید).
- تخم مرغ را کاملاً پخته به کودکان بدهید و تخم مرغ خام یا خوب پخته نشده به او ندهید.
- آب آشامیدنی بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی کودک است. کودک باید روزانه دو فنجان آب بنوشد. اگر کودک تان تشنه است او را به خوردن آب تشویق کنید.
- آبمیوه طبیعی را می توان ۱۲۰ سی سی در روز به او بدهید. بهتر است به جای آبمیوه، میوه تازه بدهید.



## نکات کلیدی مراقبت ۱۸ ماهگی

• از تغذیه کردن پی در پی کودک خودداری کنید. کودکان را مجبور به خوردن نکنید. این کار باعث می شود از خوردن غذا خودداری کند یا کمتر بخورد. کودک شما خودش باید تصمیم بگیرد چه مقدار غذا می خواهد. موقع غذا خوردن کشمکش نداشته باشید. برایش از غذاهایی که خودتان می خورید، انتخاب کنید. غذا خوردن کودک همراه با حواس پرت کردن، نباشد. از غذا به عنوان جایزه یا وسیله ای برای تشویق یا تنبیه استفاده نکنید. در هنگام غذا خوردن، تلویزیون خاموش باشد.

• به کودک تان بیاموزید دست و صورت خود را بشوید و تأکید کنید این کار قبل از غذا خوردن ضروری است. ظرف غذای او مجزا باشد. نکات بهداشتی در مراحل آماده سازی، تهیه و طبخ غذا را رعایت کنید.

• از نمک پید دار تصفیه شده در پخت غذا استفاده کنید.

• از بشقاب، قاشق و چنگال نشکن استفاده کنید.

• اطمینان حاصل کنید هر کسی که از کودک شما نگهداری می کند غذاهای سالمی به او می دهد و از دادن شیرینی به او خودداری می کند.

### ایمنی کودک

• کودک شما متوجه خطر نمی شود. او کلمه «نه» را به خاطر نمی سپارد. از او در مقابل خطر یا رفتار منفی محافظت کنید.

• هرگاه کودک تان سوار خودرو می شود، از صندلی مناسب برای قد و وزن او استفاده کنید.

• از کودک خود در مقابل خطراتی چون افتادن، سوختن، غرق شدن، خفه شدن و دیگر حوادث محافظت کنید.

- تمامی داروها، مواد شوینده و سم‌ها را دور از دسترس او قرار دهید. آن‌ها را در محفظه ای قفل شده نگه دارید.
- شماره تلفن اورژانس ۱۱۵ را به خاطر بسپارید یا در دسترس خود در کنار تلفن نگه دارید.
- کودکان را حتی برای یک لحظه در خانه یا ماشین تنها نگذارید.
- بالا و پایین پله‌ها در ورودی بگذارید و برای پنجره‌ها حفاظ بگذارید.
- مبل‌ها را از پنجره‌ها دور نگه دارید.
- وقتی کودک تان روی پله‌ها است با دقت مراقب او باشید.
- وقتی با ماشین دنده عقب از پارکینگ بیرون می‌آیید یا در جلوی خانه رانندگی می‌کنید، از یک فرد بزرگسال بخواهید کودک تان را در محل امن و با فاصله نگه دارد، خطر زیر گرفتن او را جدی بگیرید.
- هرگز در خانه اسلحه نداشته باشید. اگر مجبور هستید اسلحه داشته باشید، آنرا خالی و قفل با مهماتی که قفل شده و جدا از اسلحه قرار داده شده، نگه دارید.
- از سوختگی کودک تان با دور نگه داشتن مایعات داغ، کبریت، فندک و همچنین دور نگه داشتن بخاری از او، جلوگیری کنید.

## مراقبت‌های دیگر

### خواب

- برنامه خواب کودک شما ممکن است از اصلاً نخوابیدن تا دو بار خوابیدن در روز تغییر کند. اگر کودک تان نمی‌خوابد، زمان آرامی را برای او فراهم کنید. از این زمان برای استراحت خودتان هم استفاده کنید.
- کودک شما ممکن است از تاریکی بترسد. استفاده از چراغ خواب یا باز گذاشتن در اتاق خواب ممکن است به از بین بردن ترس او کمک کند.



## نکات کلیدی مراقبت ۱۸ ماهگی

- فعالیت‌های آرامی را قبل از خواب انجام دهید. داشتن یک زمان خواب ثابت بسیار خوب است.
- به جریان منظم و عادی شبانه خود مانند حمام کردن، مسواک زدن و کتاب خواندن ادامه دهید.

۱۱

### واکسیناسیون

- کودک شما برای کنترل و پیشگیری از بیماری باید به مرکز خدمات جامع سلامت / پایگاه سلامت / خانه بهداشت مراجعه کند.
- در ۱۸ ماهگی کودک شما نیاز به واکسن‌های سه گانه، فلج اطفال خوراکی و MMR (سرخک، سرخجه و اوریون) دارد.

### زمان مراقبت بعدی کودک شما ۲ سالگی است

در مراقبت ۲ سالگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:

- پایش رشد
- ارزیابی دهان و دندان
- راهنمایی‌هایی برای تغذیه کودک
- مکمل ویتامین آ + د و آهن
- عوامل محیطی موثر بر سلامت
- راهنمایی‌هایی برای پیشگیری از سوانح و حوادث
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.
- ارزیابی تغذیه
- غربالگری تکامل با کمک پرسشنامه استاندارد
- راهنمایی‌هایی برای ارتقای تکامل کودک
- غربالگری تکامل
- فعالیت بدنی



انتشارات انجمنه مادرگار  
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۶۵

ISBN 622700725-0



9 786227 007251

ISBN 622700734-X



9 786227 007343



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره سلامت کودکان

# نکات کلیدی مراقبت ۳۰ ماهگی







## نکات کلیدی مراقبت ۳۰ ماهگی

### فهرست مطالب

- ۳ ..... مقدمه
- ۴ ..... حمایت خانواده
- ۴ ..... نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند
- ۵ ..... ایمنی کودک
- ۷ ..... مراقبت های دیگر
- ۷ ..... آموزش توالت رفتن
- ۹ ..... زمان مراقبت بعدی کودک شما ۳ سالگی است



## مقدمه

شما اولین آموزگار فرزندتان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه‌ای پرورش دهید که بدنی نیرومند داشته باشد، حواس پنجگانه او تقویت شود، غریزه اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف از جمله ۳۰ ماهگی لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به مرکز خدمات جامع سلامت / پایگاه بهداشتی / خانه بهداشت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه‌های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید مراقبین سلامت / بهورزان و پزشکان در برابر نگرانی‌ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می‌دهند. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۲/۵ ساله ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکتان و انجام اقدامات لازم در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید. مراقبت‌هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- راهنمایی‌هایی برای تغذیه کودک



- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از سوانح و حوادث

### حمایت خانواده

- به عنوان یک خانواده، با هم فعالیت کنید.
- خانواده تان باید در مورد این که چطور بهترین را برای رشد کودک تان فراهم کنند، با هم توافق داشته باشند.
- تمام اعضای خانواده باید قوانین یکسان داشته باشند.
- از غذا خوردن باهم، به عنوان یک خانواده لذت ببرید.

### نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند:

- هر روز با هم کتاب بخوانید. بلند کتاب خواندن به کودک تان کمک می کند تا برای مهدکودک آماده شود. کودک شما ممکن است چندین بار درخواست خواندن یک کتاب را داشته باشد.
- برای پاسخ دادن به سؤالات، به کودک تان وقت اضافی بدهید.
- با دقت به کودک تان گوش بدهید و چیزی را که گفته، با دستور زبان صحیح تکرار کنید.
- به کودک تان فرصت بازی با کودکان دیگر را بدهید. دو تا از محبوب ترین اسباب بازی هایش



## نکات کلیدی مراقبت ۳۰ ماهگی

۵

را همراه داشته باشید یا دوستانی با اسباب بازی های مشابه پیدا کنید تا از دعوا جلوگیری شود.

• به کودک تان حق انتخاب بین دو چیز خوب در خوراکی ها، کتاب ها و اسباب بازی ها را بدهید.



• یک روال عادی روزانه را برای غذا خوردن، خوابیدن و بازی کردن دنبال کنید.

• از باغ وحش ها، موزه ها و مکان های دیگری که ممکن است به یادگیری کودک شما کمک کند، بازدید کنید.

• در مورد چیزی که کودک تان از تلویزیون تماشا می کند، اطلاع داشته باشید. کودکان بالای ۲ سال می توانند ۱ تا ۲ ساعت در روز تلویزیون تماشا کنند.

## ایمنی کودک

• اطمینان حاصل کنید که صندلی ایمنی ماشین به طور صحیح بر صندلی خودرو نصب شده است.

- هرگز کودک تان را درون یا بیرون خانه، مخصوصاً نزدیک ماشین ها تنها نگذارید.
- زمان حضور کودک زیر نور خورشید را محدود کنید. قبل از این که کودک تان از خانه بیرون برود، برای او کلاه بگذارید و کرم ضد آفتاب بزنید.

• مطمئن شوید کودک تان وقتی در حال راندن سه چرخه است یا روی دوچرخه بزرگترها نشسته است، کلاه ایمنی استاندارد متناسب با سنش روی سرش بگذارد.

- در کنار آتش، مراقب کودک خود باشید. دور آتش باز، گودال آتش یا آتش اردو حصار بگذارید. کبریت ها را دور از چشم و دسترس کودک قرار دهید.
- در هر طبقه از خانه ردیاب دود نصب کنید و هر ماه آن را کنترل کنید.



- بهتر است از ردیاب های دودی استفاده کنید که دارای باتری با عمر طولانی هستند، اما اگر آن را ندارید، هر سال باتری را عوض کنید.
- در مواقع ضروری یک برنامه ریزی برای فرار از آتش داشته باشید.

## نکات کلیدی مراقبت ۳۰ ماهگی



۷



- هرگاه کودک تان نزدیک آب، شامل سطل ها، استخرهای بازی و دستشویی است، به طور مداوم مراقب او باشید.
- وقتی کودک تان در آب یا نزدیک آب است، یک بزرگتر باید حتما در تمام مدت به بازوی او دسترسی داشته باشد.
- سطل، استخر بازی و وان را بلافاصله پس از استفاده، خالی کنید.
- بررسی کنید که استخر از هر چهار طرف حصار و قفل داشته باشد و طوری باشند که به طور خودکار بسته شوند.

## مراقبت های دیگر

### آموزش توالت رفتن

- کودک شما ممکن است به یادگیری استفاده از صندلی توالت کودک علاقه نشان دهد. نشانه های آمادگی او شامل پوشک خشک، ناله کردن یا پیچ دان شکم بعد از غذا، آگاهی از زمان رفتن به توالت، تنها به سمت صندلی توالت رفتن و درآوردن لباس یا استفاده از کلماتی مانند پی پی یا پو باشد.

- در اکثر کودکان، علاقه به یادگیری توالت رفتن بین سن ۲ تا ۳ سالگی اتفاق می افتد.
- نشانه های آمادگی برای آموزش توالت رفتن شامل:
  - \* خشک بودن پوشک برای ۲ ساعت
  - \* آگاه بودن از اینکه پوشک او خیس یا خشک است.
  - \* کودک خودش بتواند شلوارش را بالا و پایین بکشد.
  - \* خودش بخواهد یاد بگیرد.



- \* بتواند به شما بگوید که مدفوع دارد.
- کتاب هایی در مورد آموزش توالت رفتن، با کودک بخوانید.
- والد از جنس کودک او را به دستشویی ببرد.
- نشستن روی توالت اطفال یا توالت را حتی با لباس تحسین کنید.
- هر وقت کودک تان احساس آمادگی کرد، پوشک او را در آورید و بگذارید شورت بپوشد.
- دستشویی رفتن را برای کودک آسان تر کنید:
  - \* کودک تان را طوری لباس بپوشانید که به راحتی بتواند در بیاورد.
  - \* هر یک یا دو ساعت کودک تان را دستشویی ببرید.
  - \* وقتی موفق است، او را تشویق کنید.
  - \* سعی کنید عادت های رفتن ایجاد کنید.



## نکات کلیدی مراقبت ۳۰ ماهگی

۹

\* با خواندن داستان و آواز، محیطی آرام در دستشویی ایجاد کنید.

### زمان مراقبت بعدی کودک شما ۳ سالگی است

در مراقبت ۳ سالگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:

- پیش رشد
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی سلامت دهان و دندان و انجام وارنیش فلوراید
- غربالگری تکامل (برای غربالگری تکامل کودک در این سن پرسشنامه استاندارد داده خواهد شد، آن را با دقت تکمیل نمایید و سپس برای بررسی به مراقب سلامت / بهورز تحویل دهید.)
- غربالگری فشار خون
- غربالگری شنوایی
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از سوانح و حوادث



۱۰ • در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.

• ویزیت پزشک

• ویزیت دندانپزشک







انتشارات انجمنه ماندگار  
۰۲۵-۳۷۳۶۱۶۵

ISBN 622700725-0



9 786227 007251

ISBN 622700736-6



9 786227 007367



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره سلامت کودکان

# نکات کلیدی

## مراقبت ۳۰-۴۵ روزگی



## به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور: نکات کلیدی مراقبت ۴۵ - ۳۰ روزگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان.  
 مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۱۲ ص: ۱۵ × ۱۵ س. م.  
 شابک: دوره ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۵؛ ۲۷-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۵  
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
 موضوع: نوزاد نورسیده - مراقبت Newborn infants - Care  
 موضوع: نوزاد نورسیده - رشد Newborn infants - Development  
 موضوع: نوزاد نورسیده - تغذیه Newborn infants - Nutrition  
 رده بندی کنگره: ۳۵۲JR  
 رده بندی دیویی: ۱۲۲/۶۴۹  
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۴۸۸۱۳



## نکات کلیدی مراقبت ۴۵-۳۰ روزگی

به سفارش: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
 دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان  
 ناشر: اندیشه ماندگار

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۲۷-۵

شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۲۵-۱



## نکات کلیدی مراقبت ۴۵-۳۰ روزگی

### فهرست مطالب

- ۳ ..... مقدمه
- ۴ ..... حمایت خانواده
- ۵ ..... نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند
- ۶ ..... تغذیه کودک
- ۷ ..... کودک تان را با شیر مادر تغذیه کنید
- ۷ ..... اگر کودک شما از شیر مادر محروم است و او را با شیشه تغذیه می کنید
- ۷ ..... ایمنی کودک
- ۹ ..... زمان مراقبت بعدی کودک شما ۲ ماهگی است



## نکات کلیدی مراقبت ۴۵-۳۰ روزگی

۳

### مقدمه

شما اولین آموزگار فرزندتان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه‌ای پرورش دهید که بدنی نیرومند داشته باشد، حواس پنجگانه او تقویت شود، غریزه اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف از جمله ۴۵-۳۰ روزگی لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به مرکز خدمات جامع سلامت / پایگاه بهداشتی / خانه بهداشت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه‌های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید مراقبین سلامت / بهورزان و پزشکان در برابر نگرانی‌ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می‌دهند. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۴۵-۳۰ روزه ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکان و انجام اقدامات لازم، در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید. مراقبت‌هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- پایش رشد (قد، وزن و دور سر کودک اندازه‌گیری و منحنی رشد او در کارت مراقبت کودک

(رسم می‌شود)

- ارزیابی تغذیه با شیرمادر و ارائه مشاوره و راهنمایی لازم
- مکمل ویتامین آ+ د
- ارزیابی رفتار با کودک
- ارزیابی شنوایی
- کودکانی که نارس به دنیا آمده‌اند (وزن هنگام تولد کمتر از ۲۰۰۰ گرم یا سن جنینی کمتر از ۳۴ هفته) همچنین صرف نظر از سن حاملگی و وزن تولد، همه نوزادانی که مسیر درمانی پیچیده‌ای را در بخش مراقبت ویژه نوزادان، مانند اکسیژن درمانی و تعویض خون طی کرده‌اند، وضعیت بالینی ناپایدار داشته‌اند یا توسط پزشک معالج در معرض خطر تشخیص داده شوند، می‌بایست از نظر رتینوپاتی معاینه چشم شوند.



### حمایت خانواده

- با همسر، دوستان و خانواده برنامه‌ریزی کنید تا برای خودتان وقت صرف کنید.
- برای همسران هم وقت بگذارید.



## نکات کلیدی مراقبت ۴۵-۳۰ روزگی

۵

- اگر شما و کودکتان به وسیله کسی صدمه دیده‌اید و در خانه امنیت ندارید، با شماره ۱۲۳ تماس بگیرید.
- مراقبت از خودتان به شما انرژی مراقبت از فرزندتان را می‌دهد. به خاطر داشته باشید که برای معاینه پس از زایمان به پزشک مراجعه کنید.
- آگاه باشید که برگشتن به کار یا دانشگاه برای بیشتر پدرها و مادرها سخت است. اگر در حال برنامه ریزی برای برگشتن به کار یا دانشگاه هستید، به این فکر کنید که چگونه می‌توانید همچنان به شیردهی ادامه دهید. یک مراقب مورد اطمینان برای فرزندتان پیدا کنید.



### نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می‌کند:

- با کودکتان تماس چشمی برقرار کنید.
- فرصت‌هایی را برای کودک خود فراهم کنید تا او شما را ببیند، بشنود، حس کند، آزادانه حرکت کند و شما را لمس کند.
- اشیاء رنگی را به آرامی جلوی او حرکت دهید تا آن را ببیند و بگیرد. (مانند یک حلقه بزرگ که با یک نخ آویزان شده است، جغجغه)
- به کودک خود لبخند بزنید و بخندید.

- با کودک خود صحبت کنید. با تقلید صدا یا ژست کودکتان با او مکالمه کنید.
- اغلب اوقات او را در آغوش بگیرید.
- وقتی کودکتان بیدار است و شما در کنارش هستید روزی ۲ تا ۳ بار او را بر روی شکم بخوابانید تا عضلات پشت و گردن او تقویت شود.
- گریه کردن طبیعی است و ممکن است بین ۶ تا ۸ هفته‌گی افزایش یابد. هرگز کودکتان را تکان شدید ندهید. اگر احساس ناراحتی می‌کنید، کودکتان را در محل امنی بگذارید و کمک بگیرید.
- روال ساده ای برای حمام، غذا دادن، خواباندن و بازی کردن هرروزه داشته باشید.

### تغذیه کودک

- کودک خود را شب و روز و هر زمان می‌خواهد حداقل ۱۲-۸ بار در شبانه روز فقط با شیر مادر تغذیه کنید.
- برای شیر دادن به کودک تان، او را نوازش کنید، به آرامی تکان دهید، لباس هایش را در آورید و یا پوشک اش را عوض کنید تا بیدار شود.
- وقتی نشانه‌های گرسنگی (مکیدن انگشتان، دست گذاشتن در دهان، حرکات دهان و اندام‌ها، غرزدن و نق نق کردن) را در کودک تان می‌بینید، او را بیدار کنید.



## نکات کلیدی مراقبت ۴۵-۳۰ روزگی

- شیر دادن را وقتی تمام کنید که نشانه های سیری (رها کردن پستان، بستن دهان، بازوها و دستان آرام) را در کودکان می بینید.

### کودک تان را با شیر مادر تغذیه کنید:

- به مصرف ویتامین های پیش از زایمان خود ادامه دهید.

### اگر کودک شما از شیر مادر محروم است و او را با شیشه تغذیه می کنید:

- هر ۲ یا ۳ ساعت به کودک خود شیر بدهید. اگر کودک تان همچنان گرسنه است، می توانید بیشتر به او شیر بدهید.
- کودک تان را در آغوش بگیرید تا بتوانید به یکدیگر نگاه کنید. شیشه را بین خودتان قرار ندهید.



### ایمنی کودک

- در تمام خودروها از صندلی ایمنی کودک، رو به عقب استفاده کنید.
- هرگز کودک تان را در صندلی جلوی خودرو بخصوص خودروهایی که کیسه هوای

مسافر دارد، قرار ندهید. صندلی عقب خودرو ایمن‌ترین محل برای کودکان در هنگام رانندگی است.

- طناب‌ها، نخ‌ها، گردنبندها و دستبندها را دور از دسترس کودک نگه دارید.
- کمک‌های اولیه و احیای قلبی عروقی کودکان را بیاموزید.
- در خانه یک جعبه کمک‌های اولیه نگه دارید.
- لیستی از شماره‌های اضطراری داشته باشید.
- بدانید که چطور دمای بدن کودکان را اندازه‌گیری کنید. اگر ۳۷٫۵ درجه سانتی‌گراد زیربغلی و یا بیشتر است، با پزشک تماس بگیرید.





## نکات کلیدی مراقبت ۴۵-۳۰ روزگی

۹

- برای کمک به سلامتی کودک تان، دست هایتان را بشویید.
- کودکتان را به پشت بخوابانید.
- کودک را در تخت خودتان نخوابانید، او را در تخت یا گهواره‌ای در اتاقتان بخوابانید. در گهواره‌ای که استاندارد ایمنی را داشته باشد.
- اشیاء نرم مانند لحاف، بالش، تشک و اسباب بازی‌های نرم را بیرون گهواره نگه دارید.

### زمان مراقبت بعدی کودک شما ۲ ماهگی است.

در مراقبت ۲ ماهگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی رفتار با کودک
- ارزیابی تکامل
- ارزیابی بینایی
- ارزیابی شنوایی



- ۱۰
- راهنمایی‌هایی برای تغذیه کودک
  - مکمل ویتامین آ+ د
  - واکسن‌های فلج اطفال خوراکی - پنج گانه
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.





انتشارات انديشه ماندگار  
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۵

ISBN 622700725-0



ISBN 622700727-7

