



## پایش مراقبت کودک دختر

در هر مراجعه به واحد بهداشتی درمانی / مطب / مرکز غربالگری کارت مراقبت کودک را به همراه داشته باشید.



نام و نام خانوادگی کودک: .....

تاریخ تولد: روز..... ماه..... سال.....

کد ملی کودک: .....

کد ملی سرپرست کودک: .....

مشخصات زمان تولد: وزن..... قد..... دور سر.....

هفته بارداری هنگام زایمان: .....

تلفن تماس: .....

تاریخ مراجعه بعدی: روز..... ماه..... سال.....

- برای غربالگری پس از تولد، روز سوم تا پنجم به نزدیک ترین مرکز خدمات جامع سلامت / پایگاه سلامت / خانه بهداشت محل زندگی خود مراجعه کنید.
- در سنین ۳ تا ۵ روزگی، ۲ هفتگی، ۱، ۲، ۴، ۶، ۹، ۱۲، ۱۵ و ۱۸ ماهگی، ۲، ۵/۲، ۳، ۴ و ۵ سالگی برای مراقبت کودک خود مراجعه کنید.
- شیرمادر هیچ جایگزینی ندارد. تا پایان ۶ ماهگی کودکان را فقط با شیرمادر تغذیه کنید و پس از آن مطابق توصیه های تغذیه ای، غذای کمکی را شروع کرده و شیرمادر را ادامه دهید.
- در سنین ۲، ۴، ۶، ۱۲ و ۱۸ ماهگی و ۶ سالگی برای واکسیناسیون کودک خود مراجعه کنید.
- به علائم هشدار دهنده تکامل کودک در سنین مختلف توجه کنید.
- به توصیه های مراقبت از تکامل کودک عمل کنید.
- پرسشنامه غربالگری تکامل ASQ را در سنین ۶، ۱۲، ۲۴، ۳۶ و ۶۰ ماهگی کودکان از پزشک / مراقب سلامت / بهورز دریافت کنید. بعد از تمرین مناسب با کودکان، به سوالات این پرسشنامه به دقت پاسخ دهید و سپس تحویل دهید.

### غربالگری های کودک

نام یا مهر غربالگر	نیازمند ارجاع	نتیجه غربالگری	تاریخ انجام غربالگری	آزمون غربالگر
				هیپوتیروئیدی
				فنیل کتونوری
				شنوایی
				بینایی

۶۰ ماهگی	۳۶ ماهگی	۲۴ ماهگی	۱۲ ماهگی	۶ ماهگی	پرسشنامه ASQ
					نمره حیطه ارتباط
					نمره حیطه حرکات درشت
					نمره حیطه حرکات ظریف
					نمره حیطه حل مسئله
					نمره حیطه شخصی- اجتماعی
					وجود نگرانی در قسمت کلیات
					<b>نمره ASQ:SE</b>
					کودک نیازمند ارجاع

## با واکسیناسیون به موقع، سلامت کودک خود را تضمین کنید.

جدول راهنمای واکسیناسیون

نوع واکسن	سن	نوع واکسن	سن
MMR	۱۲ ماهگی	ب ب ث ژ - فلج اطفال خوراکی - هیپاتیت ب	بدو تولد
سه‌گانه - فلج اطفال خوراکی - MMR	۱۸ ماهگی	فلج اطفال خوراکی - پنج‌گانه *	۲ ماهگی
سه‌گانه - فلج اطفال خوراکی	۶ سالگی **	فلج اطفال خوراکی - پنج‌گانه - فلج اطفال تزریقی	۴ ماهگی
		فلج اطفال خوراکی - پنج‌گانه - فلج اطفال تزریقی	۶ ماهگی

توضیحات: \* واکسن پنج‌گانه شامل دیفتیری، کزاز، سیاه‌سرفه، هیپاتیت ب، هموفیلوس آنفلوانزا تیپ ب می‌باشد.  
\*\* پس از آخرین نوبت واکسن سه‌گانه، هر ده سال یکبار واکسن دوگانه بزرگسالان باید تزریق شود.

جدول تقویم واکسیناسیون

نام یا مهر واکسیناتور	سریال واکسن	تاریخ مراجعه	نوع واکسن	نام یا مهر واکسیناتور	سریال واکسن	تاریخ مراجعه	نوع واکسن
			بار اول	پنج‌گانه (DTP-Hep-B-Hib)			بدو تولد
			بار دوم				بدو تولد
			بار سوم	سه‌گانه (DTP/DT) توأم خردسال			بار اول
			بار اول				بار دوم
			بار دوم				بار سوم
			بار اول		سه‌گانه سرخچه، اوبیون (MMR)		
			بار دوم				یادآور ۲
			بدو تولد	هیپاتیت ب (Hep-B)			بار اول
							بار دوم

• سرماخوردگی یا اسهال خفیف مانع انجام به موقع واکسیناسیون نیست.

• قبل از ترک مرکز تاریخ واکسیناسیون بعدی را سوال کنید. پس از انجام واکسیناسیون حداقل ۲۰ دقیقه در مرکز واکسیناسیون حضور داشته باشید.

• جهت تسکین درد، بی‌قراری یا تب راهنمایی لازم را از واکسیناتور سوال فرمایید. در صورت تب بالا یا هرگونه عارضه شدید یا غیر معمول به واحد ارائه خدمات بهداشتی درمانی مراجعه فرمایید.

## تولد تا پایان شش ماهگی

تغذیه انحصاری با شیر مادر  
بررسی تنبلی و تقاضای  
شیرخوار تا ۸ بار در شبانه روز



شیر مادر  
۸ تا ۱۲ بار  
در شبانه روز



قطره آ-آد

- شیر مادر به تنهایی تا پایان ماه ششم زندگی برای تغذیه شیرخوار کافی است، تا ۲ سالگی ادامه دهید.
- از ۶ ماهگی تا پایان یک سالگی ابتدا کودکان را با شیر مادر تغذیه کنید و سپس به او غذا بدهید.
- تغذیه تکمیلی را از یک نوع ماده غذایی به مقدار ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری ۲ تا ۳ بار در روز شروع کنید و سپس این مقدار را به نصف لیوان برسانید.
- اضافه کردن هر ماده غذایی جدیدی را طی ۵ روز انجام دهید.
- از "به زور غذا دادن به کودکان" پرهیز کنید.

## شروع ماه هفتم تا پایان ماه هشتم

پرهیز کنید، ۱ تا ۲ میان وعده

شروع ماه هفتم تا پایان ماه هشتم: شیر مادر غذای کمکی که با ۲ تا ۳ قاشق مربا خوری ۲ بار در روز شروع شده و به تدریج بر حسب میل شیرخوار مقدار آن افزایش پیدا می کند + ۱ تا ۲ میان وعده مغذی

شروع ماه نهم تا پایان ماه دوازدهم: شیر مادر غذای کمکی ۳ تا ۴ وعده در هر وعده نصف لیوان (۱۲۰ سی سی) غذاها به اندازه ماه های قبل نرم یا له نشود. غذاهای انگشتی (غذاهای با قطعات کوچک) به کودکان بدهید. از دادن غذاهای کوچک سفت یا خطر خفگی



قطره آهن

یا مولتی ویتامین  
قطره آ-آد

آب جوشیده  
سرد شده  
همزمان  
با شروع تغذیه تکمیلی



آرد برنج  
(۲ قاشق مرباخوری  
هر قاشق ۵ سی سی)



شیر یاستوریزه  
برچرب  
۱۲۰ سی سی



آرد برنج  
(۲ قاشق مرباخوری  
هر قاشق ۵ سی سی)



بادام  
۵ عدد



شیر یاستوریزه  
برچرب  
۱۲۰ سی سی



پوره انواع سبزی:



انواع کدو



هویج



سیب زمینی



نخود فرنگی



روغن مایع یا کره  
۱ قاشق مرباخوری  
۵ سی سی



شیر یاستوریزه  
۵ قاشق غذاخوری



زرده و سفیده تخم مرغ پخته و سفت شده



برنج

۱ قاشق غذاخوری



حبوبات (عدس، ماش و ...) انواع جوانه ها  
بلغور گندم، رشته فرنگی، جو دوسر و ...



سبزی ها مانند هویج، جعفری، شوید، گشنیز، کرفس و انواع کدوها  
لویسیا سبز و ...



گوشت قرمز (گوشت گوسفند و ...) یا گوشت سفید (مرغ یا ماهی و ...) خوب پخته و نرم شده



روغن مایع یا کره  
۱ قاشق مرباخوری  
۵ سی سی



انواع کته:



برنج



گوشت قرمز یا سفید



انواع ماکارونی



میان وعده ها:

پوره میوه های رسیده و نرم



ماست یاستوریزه  
برچرب



پوره سیب زمینی



نان و پنیر یاستوریزه  
کم نمک



انواع فرنی و شیر برنج



خرمای پوست گرفته شده



## شروع دوازده ماهگی تا پایان پنج سالگی



- شیرمادر را بر طبق میل کودک ادامه دهید. ابتدا به کودکان غذا بدهید و سپس او را با شیر مادر تغذیه کنید.
- از «به زور غذا دادن به کودکان» پرهیز کنید.
- غذاهای متنوع شامل لبنیات، گوشت، میوه و سبزی، غلات و حبوبات بدهید.
- تا ۲ سالگی لبنیات پرچرب و پس از آن لبنیات کم چرب بدهید.
- طی روز آب تمیز و سالم به کودک بدهید.
- سه تا چهار نوبت در روز و هر نوبت تقریباً به اندازه یک لیوان به کودک غذا بدهید. (معده کودک کوچک است و نیاز به دفعات بیشتری برای تغذیه دارد.)
- یک تا دو بار میان وعده مغذی در بین وعده های اصلی غذا به او بدهید.
- قطره ویتامین و آهن را تا پایان ۲ سالگی ادامه دهید.
- زمان غذا خوردن کنار کودکان باشید.
- غذا را در قطعات کوچک آماده کرده و به کودک بدهید «تا بتواند خودش آن ها را بخورد»
- همیشه پیش از تهیه غذا و قبل از دادن غذا به کودک، دست های خود را با آب و صابون بشویید.
- پیش از دادن غذا به کودک دست و صورت او را بشویید و از ظرف و قاشق تمیز و جداگانه برای کودک استفاده کنید.
- دادن غذاهای آماده و تجارتي به کودک ضرورت ندارد، غذاهای خانگی مناسب هستند. از غذای سفره خانواده به کودک بدهید.
- به کودکان آب میوه و نوشیدنی های تجارتي ندهید. این ها ارزش غذایی نداشته و به رشد کودک کمک نمی کنند.
- به کودکان غذاهای غیر سالم مانند چیپس و پفک ندهید.

## علائم هشدار دهنده تکامل

۹ ماهگی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• به صدا های بلند پاسخ نمی دهد.</li> <li>• اشیای در حال حرکت را با نگاه دنبال نمی کند.</li> <li>• به اشخاص لبخند نمی زند.</li> <li>• دستش را به دهان نمی برد.</li> <li>• وقتی روی شکم خوابیده و او را از زمین بلند می کنیم نمی تواند سرش را بالا بیاورد.</li> <li>• مکیدن یا بلعیدن ضعیف دارد.</li> </ul>	۲ ماهگی
۱ سالگی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• نمی تواند سرش را ثابت نگه دارد.</li> <li>• نمی تواند بغضو کند یا صدا های دیگری با دهانش تولید کند.</li> <li>• وقتی او را به حالت ایستاده روی یک سطح سفت قرار دهیم، نمی تواند با پاهایش به سمت پایین فشار وارد کند.</li> <li>• نمی تواند یک یا هر دو چشمش را در همه جهات حرکت دهد.</li> </ul>	۴ ماهگی
۱۸ ماهگی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• با اشاره کردن به سمت اشیاء، آن ها را به دیگران نشان نمی دهد.</li> <li>• نمی تواند راه برود.</li> <li>• موارد کاربرد اشیای آشنا را نمی داند.</li> <li>• نمی تواند کارهای دیگران را تقلید کند.</li> <li>• کلمات جدید را یاد نمی گیرد.</li> <li>• نمی تواند حداقل ۶ کلمه بگوید.</li> <li>• وقتی مراقب او را ترک می کند یا پیش او برمی گردد، توجه نمی کند یا اهمیت نمی دهد.</li> <li>• مهارت هایی را که قبلا به دست آورده بود از دست می دهد.</li> </ul>	۶ ماهگی

## علائم هشدار دهنده تکامل

<ul style="list-style-type: none"> <li>• نمی تواند درجا بپرد.</li> <li>• سایر کودکان را نادیده می‌گیرد یا به افرادی غیر از اعضای خانواده ، پاسخ نمی‌دهد.</li> <li>• در مقابل لباس پوشیدن ، خوابیدن یا دستشویی رفتن مقاومت می‌کند.</li> <li>• نمی‌تواند یک داستان مورد علاقه اش را بازگویی کند.</li> <li>• نمی‌تواند از دستورات ۳ مرحله ای پیروی کند.</li> <li>• مفهوم «همان / مشابه» و «متفاوت» را درک نمی‌کند.</li> <li>• از ضمائر من و تو درست استفاده نمی‌کند.</li> <li>• گفتار واضحی ندارد.</li> <li>• مهارت‌هایی را که قبلا به دست آورده بود از دست می‌دهد.</li> </ul>	۴ سالگی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• از عبارت های ۲ کلمه ای استفاده نمی‌کند (مثلا: شیر می‌خورم)</li> <li>• کاربرد اشیای معمولی مثل مسواک ، تلفن یا قاشق و چنگال را نمی‌داند.</li> <li>• قادر به انجام دستورات ساده نیست.</li> <li>• خودش به تنهایی راه نمی‌رود.</li> <li>• مهارت‌هایی را که قبلا کسب کرده از دست می‌دهد.</li> </ul>	۲ سالگی
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نمی‌تواند طیف وسیعی از عواطف را نشان دهد.</li> <li>• رفتارهای افراطی از خود نشان می‌دهد مثل حالت‌های غیرمعمول ترس، خجالت، افسردگی یا رفتار تهاجمی</li> <li>• معمولا گوشه‌گیر و غیرفعال است.</li> <li>• براحتی حواسش پرت می‌شود و نمی‌تواند بیش از ۵ دقیقه روی یک موضوع تمرکز کند.</li> <li>• به مردم پاسخ نمی‌دهد یا پاسخ سرسری می‌دهد.</li> <li>• قادر به انجام بسیاری از بازی‌ها و فعالیت‌ها نیست.</li> <li>• نمی‌تواند نام و نام خانوادگی خود را بگوید.</li> <li>• نمی‌تواند افعال جمع یا گذشته را درست بکار ببرد.</li> <li>• نمی‌تواند در مورد فعالیت‌های روزانه یا تجاربش صحبت کند.</li> <li>• نمی‌تواند نقاشی بکشد.</li> <li>• نمی‌تواند بدون کمک دندانش را مسواک کند، دست و صورتش را بشوید و خشک کند یا لباس بپوشد.</li> <li>• مهارت‌هایی که قبلا کسب کرده را از دست می‌دهد.</li> </ul>	۵ سالگی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• زیاد زمین می‌خورد یا نمی‌تواند از پله استفاده کند.</li> <li>• آبریزش دهان دارد یا گفتارش خیلی نامفهوم است.</li> <li>• نمی‌تواند با اسباب بازی‌های ساده مانند جورچین ساده بازی کند.</li> <li>• نمی‌تواند جمله بگوید.</li> <li>• بازی تخیلی نمی‌کند یا آن‌ها را باور می‌کند.</li> <li>• نمی‌خواهد با سایر کودکان یا اسباب بازی‌ها بازی کند.</li> <li>• تماس چشمی برقرار نمی‌کند.</li> <li>• مهارت‌هایی را که قبلا کسب کرده از دست می‌دهد.</li> </ul>	۳ سالگی

## توصیه های ارتقای تکامل کودک

تولد تا یک هفته	۱ هفته تا ۶ ماه	۶ ماه تا ۹ ماه	۹ ماه تا ۱۲ ماه	۱۲ ماه تا ۲ سال	۲ سال و بزرگتر
<p>کودک شما از زمان تولد در حال یادگیری است</p>  <p><b>بازی:</b> فرصت هایی را برای کودک خود فراهم کنید تا ببیند، بشنود، حس کند، آزادانه حرکت کند و شما را لمس کند. اشیای 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)</p>	 <p><b>بازی:</b> فرصت هایی را برای کودک خود فراهم کنید تا ببیند، بشنود، حس کند، آزادانه حرکت کند و شما را لمس کند. اشیای 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)</p>	 <p><b>بازی:</b> وسایل خانگی تمیز و بی خطری را به کودک خود بدهید تا دستکاری کند، به هم بزند و بیاندازد (مانند ظروف درب دار، قابلمه و قاشق فلزی)</p>	 <p><b>بازی:</b> اسباب بازی مورد علاقه کودک را زیر پارچه یا جعبه پنهان کنید. ببینید آیا می تواند آن را پیدا کند. با کودک خود دالی موشه بازی کنید.</p>	 <p><b>بازی:</b> چیزهایی به کودک بدهید تا روی هم بچیند و در داخل ظرف بیاندازد و در بیآورد. نمونه اسباب بازی: اشیایی که داخل هم یاروی هم می گذارند، ظرف و گیره های لباس.</p>	 <p><b>بازی:</b> به کودک کمک کنید تا اشیای را بشمارد، نام ببرد و مقایسه کند. بر اساس اسباب بازی های ساده بسازید. مثلاً اشیایی با رنگ ها و شکل های متفاوت برای دسته بندی، بر چسب یا تخته وایت برد و پازل.</p>
 <p><b>ارتباط برقرار کنید:</b> به چشمان کودک خود نگاه کنید و با او صحبت کنید. زمان تغذیه با شیر مادر فرصت خوبی است. حتی یک نوزاد هم صورت شما را می بیند و صداقتان را می شنود.</p>	 <p><b>ارتباط برقرار کنید:</b> به کودک خود لبخند بزنید و بخندید. با او صحبت کنید. با تقلید صدا یا زست کودکان با او مکالمه کنید.</p>	 <p><b>ارتباط برقرار کنید:</b> به صدا و علائق کودک خود پاسخ دهید. نام کودک را صدا کنید و پاسخ او را ببینید.</p>	 <p><b>ارتباط برقرار کنید:</b> نام اشیای و افراد را به کودک بگویید. به او یاد بدهید که چگونه با دست هایش چیزهایی مثل بای بگوید. نمونه اسباب بازی: عروسکی با صورت</p>	 <p><b>ارتباط برقرار کنید:</b> سوالات ساده از کودک بپرسید. به تلاش های کودک خود در صحبت کردن جواب بدهید. اشیای، طبیعت و تصاویر را به او نشان دهید و درباره آن ها با او صحبت کنید.</p>	 <p><b>ارتباط برقرار کنید:</b> او را تشویق کنید تا صحبت کند و به سوالات او پاسخ دهید. به کودکان داستان، آواز و بازی یاد بدهید. در مورد تصاویر یا کتاب ها با او صحبت کنید. نمونه اسباب بازی: کتاب شکل دار</p>

به کودک خود محبت کنید و عشقتان را به او نشان دهید.

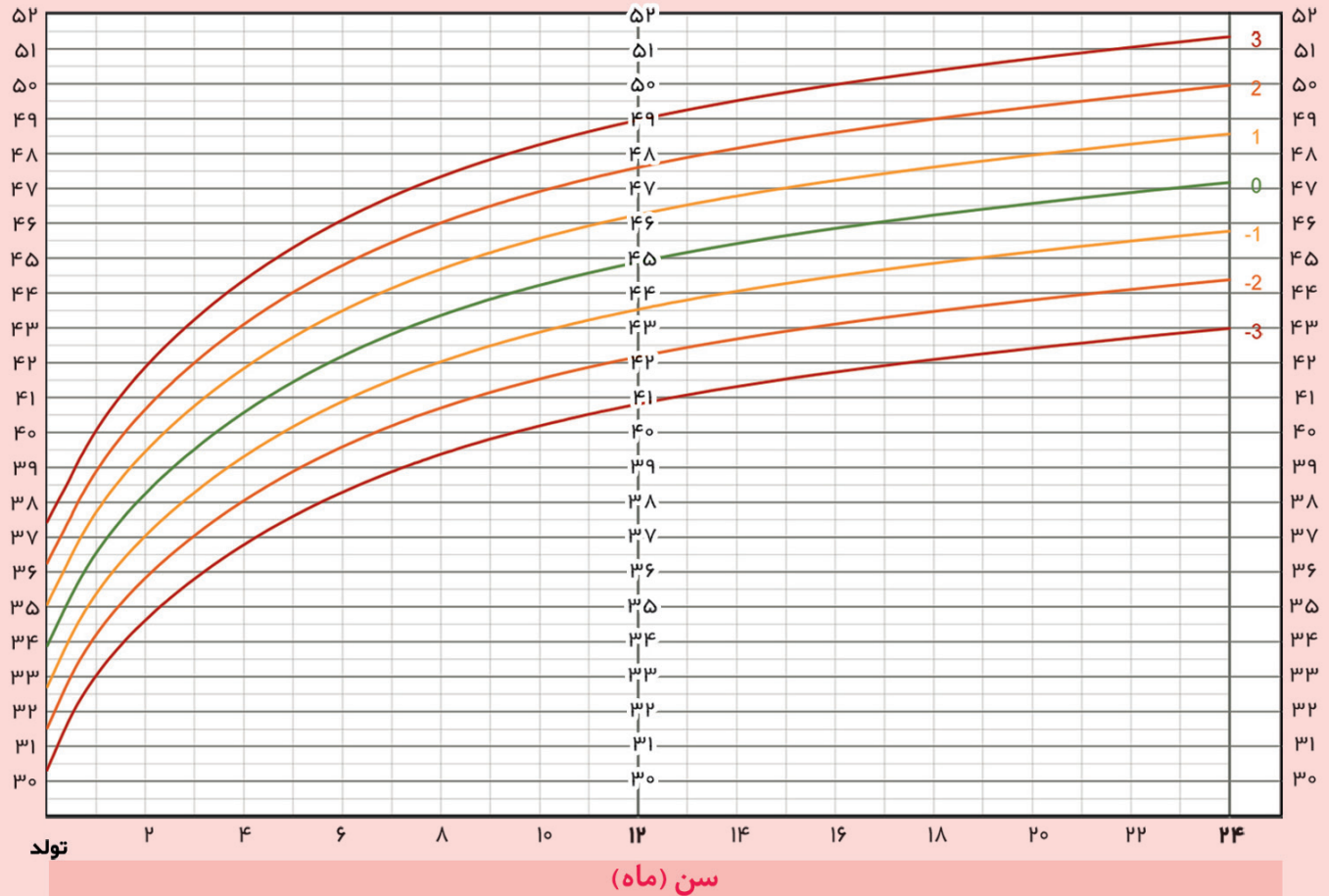
از علائق کودک خود مطلع شوید و به آن ها پاسخ دهید.

تلاش کودکان را در یادگیری مهارت های جدید تحسین کنید.

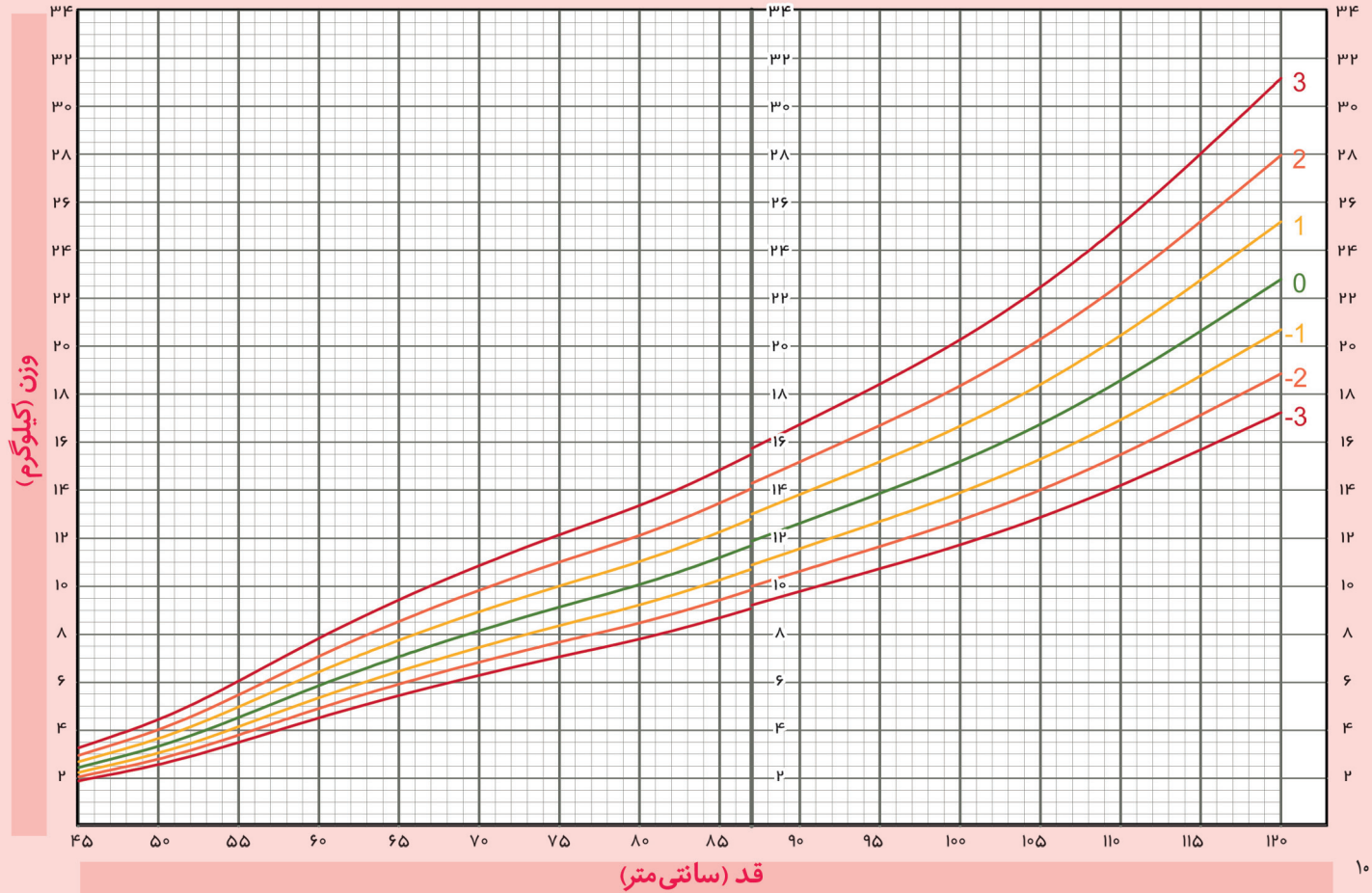


## نمودار دور سر برای سن از تولد تا ۲ سالگی (z-score) دختر

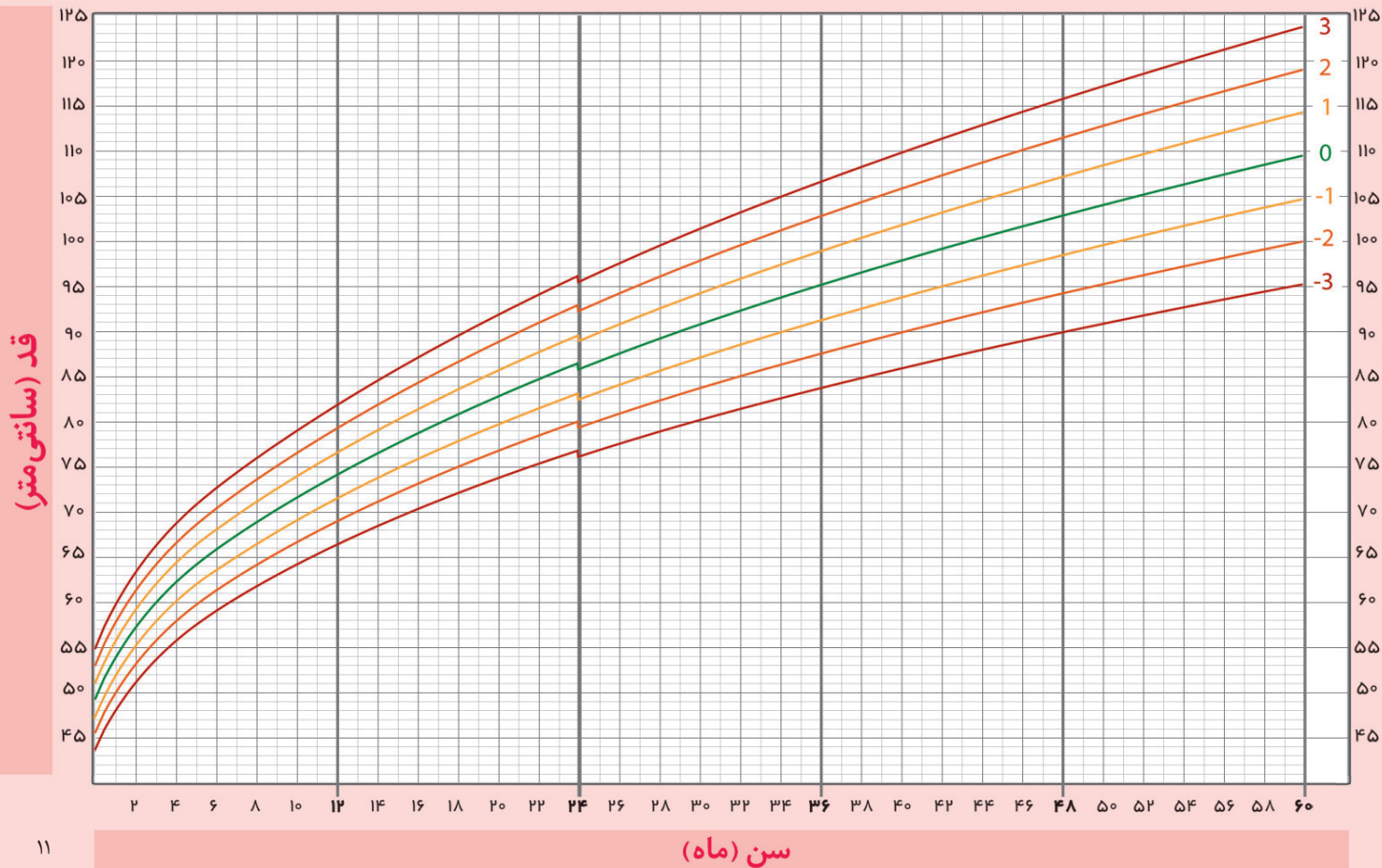
دور سر (سانتی متر)



## نمودار وزن برای قد از تولد تا ۵ سالگی (Z-Score) دختر



## نمودار قد برای سن از تولد تا ۵ سالگی (Z-Score) دختر



## نمودار وزن برای سن از تولد تا ۵ سالگی (z-score) دختر

