



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، ۷، ۹، ۱۲، ۱۵ و ۱۸ ماهگی، ۲، ۳/۵، ۴، ۳ 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
					نمره ASQ:SE
					کودک نیازمند ارجاع

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

جدول راهنمای واکسیناسیون

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

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

نوع واکسن	تاریخ مراجعه	سریال واکسن	نام یا مهر واکسیناتور	نوع واکسن	تاریخ مراجعه	سریال واکسن	نام یا مهر واکسیناتور
ب ث ژ (BCG) فلج اطفال خوراکی (OPV)	بدو تولد			بار اول			
	بدو تولد			بار دوم			
	بار اول			بار سوم			
	بار دوم			بار اول			
	بار سوم			بار دوم			
	یادآور ۱			بار اول			
	یادآور ۲			بار دوم			
فلج اطفال تزریقی (IPV)	بار اول			بدو تولد			
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.

شیرخوار ۱۲ تا ۱۸ بار در شبانه روز

تولید تا پایان شش ماهگی

تغذیه انحصاری با شیرمادر

برساستن تئالی و تقاضای



شیرمادر
۸ تا ۱۲ بار
در شبانه روز



قطره آبد

- شیرمادر 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 شیرمادر 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.

پرهیز کنید، ۱ تا ۲ میان وعده

شروع ماه هفتم تا پایان ماه دهم

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

شروع ماه نهم تا پایان ماه دهم: شیرمادر 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 رنگینی (غذاهای با قطعات کوچک) به کودکان بدهید. از دادن غذاهای کوچک سفت یا خطر خفگی پرهیز کنید.



قطره آهن

یا مولتی ویتامین
قطره آبد



آب جوشیده
سرد شده
همزمان
با شروع تغذیه تکمیلی



فرنی آرد برنج:



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



شیر یاستوریزه برچرب
۱۲۰ سی سی



حویره
بادام:



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

+



بادام
۵ عدد



شیر یاستوریزه برچرب
۱۲۰ سی سی



بوره انواع سبزی:



انواع کدو



هویج



سیب زمینی



نخود فرنگی



روغن مایع یا کره
۱ قاشق غذاخوری
۵ سی سی



شیر یاستوریزه
۵ قاشق غذاخوری

+



زرده و سفیده تخم مرغ
پخته و سفت شده



سوپ:



برنج
۱ قاشق غذاخوری



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



سبزی‌ها 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 وعده‌ها:

بوره میوه‌های رسیده و نرم



ماست یاستوریزه برچرب



بوره سیب زمینی



نان و پنیر یاستوریزه کم نمک



انواع فرنی و شیربرنج



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. (معدۀ 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"> • به صدا‌های بلند پاسخ نمی‌دهد. • اشیای در حال حرکت را با نگاه دنبال نمی‌کند. • به اشخاص لبخند نمی‌زند. • دستش را به دهان نمی‌برد. • وقتی روی شکم خوابیده و او را از زمین بلند می‌کنیم نمی‌تواند سرش را بالا بیاورد. • مکیدن یا بلعیدن ضعیف دارد. 	۲ ماهگی
۱ سالگی	<ul style="list-style-type: none"> • نمی‌تواند سرش را ثابت نگه دارد. • نمی‌تواند بغضو کند یا صدا‌های دیگری با دهانش تولید کند. • وقتی او را به حالت ایستاده روی یک سطح سفت قرار دهیم، نمی‌تواند با پاهایش به سمت پایین فشار وارد کند. • نمی‌تواند یک یا هر دو چشمش را در همه جهات حرکت دهد. 	۴ ماهگی
۱۸ ماهگی	<ul style="list-style-type: none"> • تلاش نمی‌کند که دستش را به اشیایی که در دسترس قرار دارند برساند. • توجهی به مراقب خود نمی‌کند. • به صدا‌های اطرافش واکنش نشان نمی‌دهد. • به هیچ طرف غلت نمی‌زند. • نمی‌خندد یا جیغ نمی‌کشد. • عضلاتش به نظر خیلی سفت می‌رسد. • عضلاتش به نظر خیلی شل است (مثل یک عروسک پارچه‌ای) 	۶ ماهگی
	<ul style="list-style-type: none"> • نمی‌تواند با کمک بنشیند. • غان و غون نمی‌کند (درآوردن صدا‌هایی مانند «ماما»، «بابا»، «دادا») • در هیچ نوع بازی از جمله بازی تعاملی شرکت نمی‌کند. • با شنیدن اسم خودش، پاسخی نمی‌دهد. • به نظر نمی‌رسد افراد آشنا را از غریبه‌ها تشخیص دهد. • به طرفی که شما اشاره می‌کنید نگاه نمی‌کند. • اشیاء را دست به دست نمی‌کند. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • نمی‌تواند چهار دست و پا برود. • نمی‌تواند با کمک بایستد. • برای پیدا کردن اشیایی که می‌بیند شما آن‌ها را پنهان می‌کنید تلاش نمی‌کند. • کلمه کوتاه مثل ماما یا بابا را نمی‌گوید. • بای بای یا سرسری کردن را یاد نمی‌گیرد. • به اشیاء اشاره نمی‌کند. • مهارت‌هایی را که قبلاً کسب کرده از دست می‌دهد. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • با اشاره کردن به سمت اشیاء، آن‌ها را به دیگران نشان نمی‌دهد. • نمی‌تواند راه برود. • موارد کاربرد اشیای آشنا را نمی‌داند. • نمی‌تواند کارهای دیگران را تقلید کند. • کلمات جدید را یاد نمی‌گیرد. • نمی‌تواند حداقل ۶ کلمه بگوید. • وقتی مراقب او را ترک می‌کند یا پیش او برمی‌گردد، توجه نمی‌کند یا اهمیت نمی‌دهد. • مهارت‌هایی را که قبلاً به دست آورده بود از دست می‌دهد. 	

علائم هشدار دهنده تکامل

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

توصیه های ارتقای تکامل کودک

۲ سال و بزرگتر	۱۲ ماه تا ۲ سال	۹ ماه تا ۱۲ ماه	۶ ماه تا ۹ ماه	۱ هفته تا ۶ ماه	تولد تا یک هفته
 <p>بازی: به کودک کمک کنید تا اشیاء را بشمارد، نام ببرد و مقایسه کند. برای او 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>بازی: چیزهایی به کودک بدهید تا روی هم بچیند و در داخل ظرف بیاندازد و در بیاورد. نمونه اسباب بازی: اشیایی که داخل هم یا روی هم می گذارند، ظرف و گیره های لباس.</p>	 <p>بازی: 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>بازی: 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>بازی: 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>کودک شما از زمان تولد در حال یادگیری است</p> <p>بازی: فرصت هایی را برای نوزاد خود فراهم کنید تا ببیند، بشنود و دست و پای خود را آزادانه حرکت دهد.</p>
 <p>ارتباط برقرار کنید: 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>	 <p>ارتباط برقرار کنید: سوالات ساده از کودک بپرسید. به تلاش های کودک خود در صحبت کردن جواب بدهید. اشیاء، طبیعت و تصاویر را به او نشان دهید و درباره آن ها با او صحبت کنید.</p>	 <p>ارتباط برقرار کنید: نام اشیاء و افراد را به کودک بگویید. به او یاد بدهید که چگونه با دست هایش چیزهایی مثل بای بای بگوید. نمونه اسباب بازی: عروسکی با صورت</p>	 <p>ارتباط برقرار کنید: به صدا و علائق کودک خود پاسخ دهید. نام کودک را صدا کنید و پاسخ او را ببینید.</p>	 <p>ارتباط برقرار کنید: به کودک خود لبخند بزنید و بخندید. با او صحبت کنید. با تقلید صدا یا زست کودکان با او مکالمه کنید.</p>	 <p>ارتباط برقرار کنید: 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>

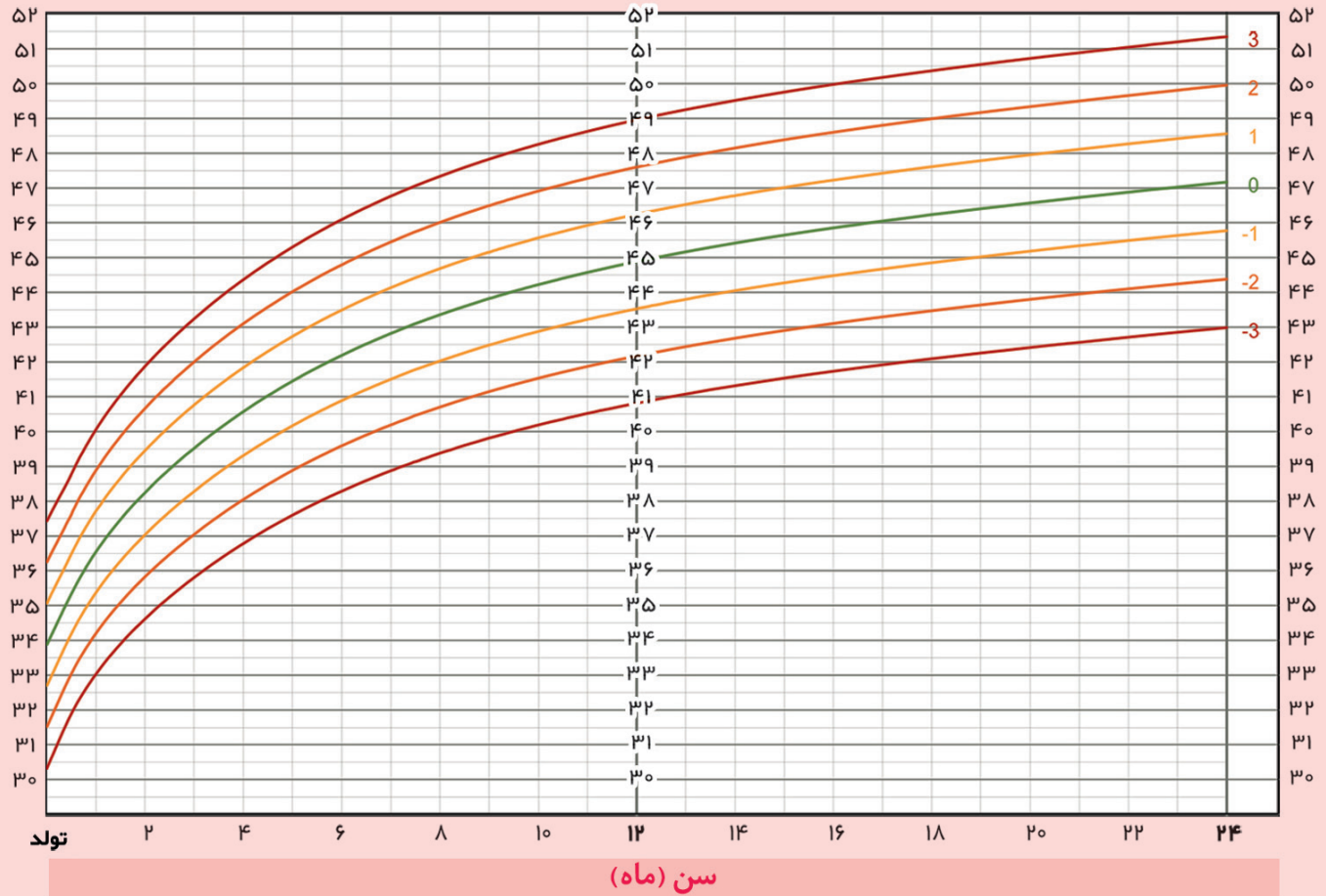
به کودک خود محبت کنید و عشقتان را به او نشان دهید.

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

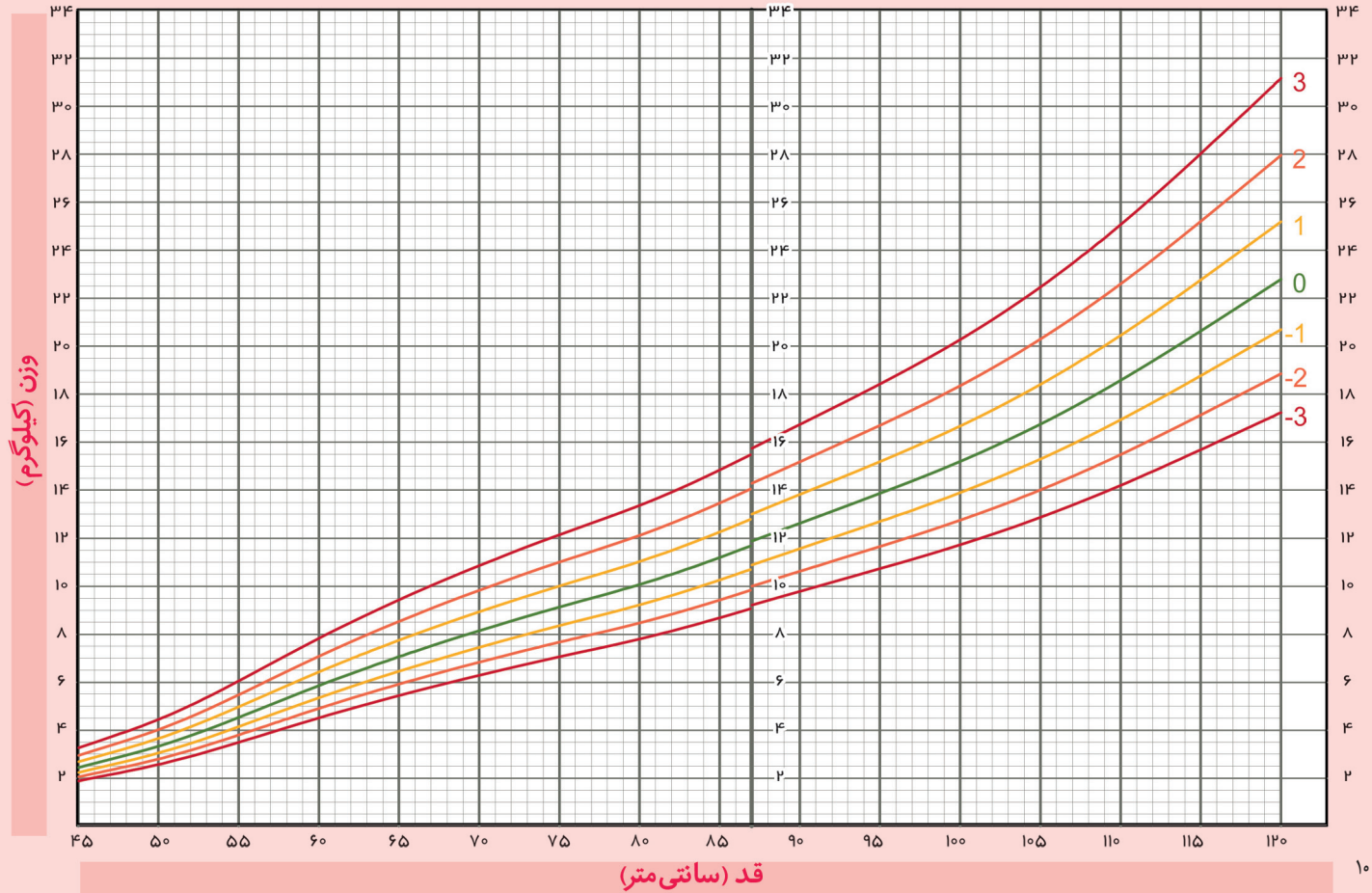
تلاش کودکان را در یادگیری مهارت های جدید تحسین کنید.

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

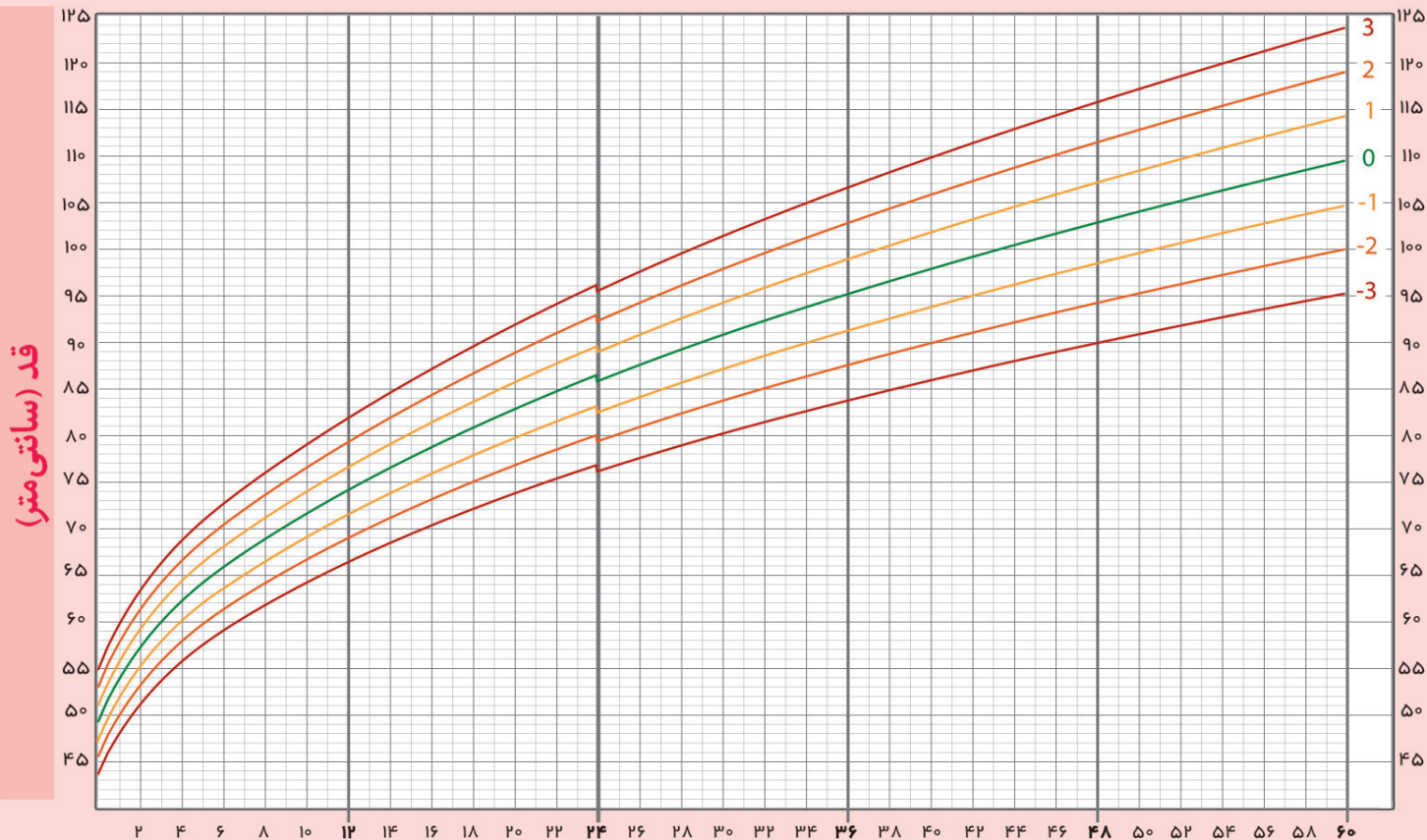
دور سر (سانتی متر)



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

