



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز جوانی، جمعیت سلامت خانواده و مدارس

فرزندآوری، فرصت ناب زندگی



مراقبت های کودکان فرصتی بی بازگشت، پنجره ای رو به آینده

سن	تاریخ مراجعه	لیست مراقبت های بهداشتی کودکان	تاریخ مراجعه بعدی
۳-۵ روزگی		پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دورسر)، ارزیابی تغذیه، غربالگری شیرمادر و بیماری های متابولیک، ارزیابی شنوایی، معاینه پزشک، تجویز مکمل	
۱۴-۱۵ روزگی		پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دورسر)، ارزیابی تغذیه انحصاری با شیرمادر، ارزیابی بینایی، ارزیابی شنوایی، تجویز مکمل	
۲۰-۴۵ روزگی		پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دورسر)، ارزیابی تغذیه انحصاری با شیرمادر، ارزیابی شنوایی، تجویز مکمل	
۲ ماهگی		پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دورسر)، ارزیابی تغذیه انحصاری با شیرمادر، واکسیناسیون، ارزیابی بینایی، ارزیابی شنوایی، بررسی علائم کلیدی تکامل، تجویز مکمل	
۴ ماهگی		پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دور سر)، ارزیابی تغذیه انحصاری با شیرمادر، واکسیناسیون، ارزیابی شنوایی، تجویز مکمل	
۶ ماهگی		پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دور سر)، ارزیابی تغذیه انحصاری با شیرمادر و تغذیه تکمیلی، واکسیناسیون، ارزیابی دهان و دندان، ارائه پرسشنامه های تکامل، آموزش استفاده از مسواک انگشتی، ارزیابی شنوایی، معاینه پزشک، تجویز مکمل	
۷ ماهگی		پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دور سر)، ارزیابی تغذیه، ارزیابی بینایی، ارزیابی شنوایی، تجویز مکمل	
۹ ماهگی		پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دور سر)، ارزیابی تغذیه، ارزیابی شنوایی، بررسی علائم کلیدی تکامل، تجویز مکمل	
۱۲ ماهگی		پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دور سر)، ارزیابی تغذیه، شنوایی، واکسیناسیون، آموزش استفاده از مسواک انگشتی، ارزیابی دهان و دندان، ارائه پرسشنامه های تکامل، معاینه پزشک، معاینه دندانپزشک، تجویز مکمل	
۱۵ ماهگی		پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دور سر)، ارزیابی تغذیه، ارزیابی شنوایی، تجویز مکمل	
۱۸ ماهگی		پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دور سر)، ارزیابی تغذیه، واکسیناسیون، ارزیابی شنوایی، آموزش استفاده از مسواک انگشتی، بررسی علائم کلیدی تکامل، تجویز مکمل	
۲۴ ماهگی		پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دور سر)، ارزیابی تغذیه، ارزیابی شنوایی، دهان و دندان، ارائه پرسشنامه های تکامل، معاینه پزشک، تجویز مکمل	
۳۰ ماهگی		پایش رشد (اندازه گیری قد و وزن)، ارزیابی تغذیه، ارزیابی شنوایی	
۳۶ ماهگی		پایش رشد (اندازه گیری قد و وزن)، ارزیابی تغذیه، ارزیابی شنوایی، دهان و دندان، ارائه پرسشنامه های تکامل، معاینه پزشک، اندازه گیری فشارخون توسط پزشک، معاینه دندان پزشک	
۴۸ ماهگی		پایش رشد (اندازه گیری قد و وزن)، ارزیابی تغذیه، ارزیابی شنوایی، دهان و دندان، بررسی وضعیت بینایی، بررسی علائم کلیدی تکامل	
۶۰ ماهگی		پایش رشد (اندازه گیری قد و وزن)، ارزیابی تغذیه، ارزیابی شنوایی، واکسیناسیون، ارائه پرسشنامه های تکامل، ارزیابی دهان و دندان، معاینه پزشک، معاینه دندان پزشک	

دفترچه پایش مراقبت کودک پسر (نارس)

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



فرزندان بیشتر، نشاط امروز آسایش فردا

نام و نام خانوادگی کودک:

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

کد ملی کودک:

کد شناسه سامانه الکترونیکی*:

کد ملی سرپرست کودک:

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

هفته بارداری هنگام زایمان:

تلفن تماس:

- غربالگری پس از تولد، روز سوم تا پنجم انجام می شود و تکرار آن در ۲، ۶ و ۱۰ هفتهگی پس از تولد انجام می شود.
- در صورت ترخیص، نوزادان تا رسیدن به وزن ۲۰۰۰ گرم، هفتهگی مراقبت شوند و پس از آن در ۱، ۲، ۴، ۶، ۷، ۹، ۱۲، ۱۵، ۱۸ ماهگی و سپس در ۲، ۲/۵، ۳، ۴ و ۵ سالگی برای مراقبت کودک مراجعه کنید.
- در سنین ۲، ۴، ۶، ۱۲ و ۱۸ ماهگی و ۶ سالگی برای واکسیناسیون کودک خود مراجعه کنید.

* کد شناسه الکترونیکی: این کد باید پس از دریافت کد ملی کودک در اولین فرصت ویرایش گردد و در کودکان بدون کد ملی با همین کد، ارائه خدمات ادامه یابد.

تکامل بیشتر کودک در بازی با همسالان

- شیر مادر هیچ جایگزینی ندارد. تا پایان ۶ ماهگی کودکتان را فقط با شیر مادر تغذیه کنید و پس از آن مطابق توصیه های تغذیه ای، غذای کمکی را شروع کرده و شیر مادر را تا دو سالگی ادامه دهید.
- 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 اصلاح شده ۲، ۶، ۹، ۱۲، ۱۸، ۲۴، ۳۶، ۴۸ و ۶۰ ماهگی کودکتان از پزشک / مراقب سلامت / بهورز دریافت کنید. بعد از تمرین مناسب با کودکتان طبق بروشورهای دریافتی، به سوالات پرسشنامه به دقت پاسخ دهید و سپس تحویل دهید.
- سن اصلاح شده کودک را از پزشک / مراقب سلامت / بهورز سوال کنید.
- مکان نگهداری نوزاد در منزل کم نور، دنج و بدون سر و صدا باشد.
- از کارهای پر سر و صدا بر بالین نوزاد خودداری نمایید.
- تماس پوست با پوست مادر و نوزاد باعث دلبستگی مادرانه، افزایش قابل توجه شیر مادر، کاهش اضطراب مادر، افزایش رشد شناختی شیرخوار، تنظیم دمای بدن، تنفس و ضربان قلب نوزاد، ارتباط متقابل مادر و شیرخوار و در نهایت سرعت رشد جسمی، ارتقای تکامل و شکوفایی استعداد های بالقوه شیرخوار می شود.

رسول خدا ﷺ: فرزند صالح گلی خوش بو از جانب خداوند است که بین بندگان تقسیم کرده است.

غربالگری های کودک

نام یا مهر غربالگر	نیازمند ارجاع	نتیجه غربالگری	تاریخ انجام غربالگری	آزمون غربالگر
				هیپوتیروئیدی
				فنیل کتونوری
				شنوایی
				بینایی
				معاینه چشم (رتینوپاتی نوزادی/ROP)

فرزندان، همدم امروز، یاور فردا

نیازمند ارجاع	تاریخ تکمیل پرسشنامه	پرسشنامه ASQ SE	نیازمند ارجاع	تاریخ تکمیل پرسشنامه	پرسشنامه ASQ
		۲ ماهگی			۲ ماهگی
		۶ ماهگی			۶ ماهگی
		۹ ماهگی			۹ ماهگی
		۱۲ ماهگی			۱۲ ماهگی
		۱۸ ماهگی			۱۸ ماهگی
		۲۴ ماهگی			۲۴ ماهگی
		۳۶ ماهگی			۳۶ ماهگی
		۴۸ ماهگی			۴۸ ماهگی
		۶۰ ماهگی			۶۰ ماهگی

جامعه جوان‌تر، زندگی بهتر با فرزندآوری بیشتر

نوع واکسن	سن	نوع واکسن	سن
پنوموکوک - MMR	۱۲ ماهگی	ب ب ث ژ - فلج اطفال خوراکی - هپاتیت ب	بدو تولد
سه‌گانه - فلج اطفال خوراکی - MMR	۱۸ ماهگی	فلج اطفال خوراکی - پنج‌گانه* - روتاویروس - پنوموکوک	۲ ماهگی
سه‌گانه*** - فلج اطفال خوراکی	۵-۶ سالگی	فلج اطفال خوراکی - پنج‌گانه - فلج اطفال تزریقی - روتاویروس - پنوموکوک	۴ ماهگی
		فلج اطفال خوراکی - پنج‌گانه - فلج اطفال تزریقی - روتاویروس - سرخک**	۶ ماهگی

توضیحات: * واکسن پنج‌گانه شامل دیفتیری، کزاز، سیاه‌سرفه، هپاتیت ب، هموفیلوس آنفلوانزا تیپ ب می‌باشد.
 ** این واکسن در حال حاضر با توجه به مصوبه کمیته کشوری ایمن‌سازی در بعضی از استان‌های خاص حسب ابلاغ مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در سن ۶ ماهگی تزریق می‌گردد.
 *** 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				ب ب ث ژ (BCG) بدو تولد
			بار دوم				فلج اطفال خوراکی (OPV) بدو تولد بار اول بار دوم بار سوم
			بار سوم				
			بار اول				
			بار دوم				
			بار اول				پنوموکوک یادآور ۱ یادآور ۲ بار اول بار دوم بار سوم
			بار دوم				
			بار اول				
			بار دوم				فلج اطفال تزریقی (IPV) بار اول بار دوم
			بار اول				
			بدو تولد				
			نوبت صفر				

دولت در آن سراسر، که از کودکان پر است.

تولید پایان نش ماهگی

نقدیه انحصاری یا شیر مادر
پراسپی و پستان و پستانهای
شیر موز ۱۲ تا ۱۸ روز در شبانه روز



شیر مادر
۱۲ تا ۱۸ بار
در شبانه روز



مکمل های
لوسه شده
لوسه پرتک
قطره آ.آ.د
(روی، اسید فولیک، آهن، یتیمین A)

- تغذیه با شیر مادر برای تقویت سیستم ایمنی، رشد و تکامل شیرخواران بسیار اهمیت دارد.
- 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 ۱ تا ۲ قاشق مرباخوری ۲ 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.

شروع ماه هفتم تا پایان ماه یکم

شروع ماه هفتم تا پایان ماه هشتم: شیر مادر، غذای کمکی که با ۲ تا ۴ قاشق مرباخوری ۳ بار در روز شروع شده و به تدریج بر حسب نیاز شیر موز، مینار و دانه‌های آن افزایش پیدا می‌کند، ۱ تا ۲ لیوان وعده غذایی
شروع ماه نهم تا پایان ماه دوازدهم: شیر مادر، غذای کمکی ۴ تا ۶ وعده در هر وعده نصف لیوان (۱۲۰ سی سی)، غذای به اندازه ماه های قبل نرم یا له نشود. غذاهای انگشتی، دانه‌ها یا قطعات کوچک، به کودکان بدهید. از دادن غذاهای کوچک سبک یا خنجر خنجر بزرگتر کنید، ۱ تا ۲ لیوان وعده



قطره آهن
قطره آ.آ.د
یا موشی و یتیمین

آب جوشیده
سرد شده
همزمان
با شروع تغذیه تکمیلی

فرنی آرد برنج: (۲ قاشق مرباخوری آرد برنج، هر قاشق ۵ گرم، ۱۲۰ سی سی شیر پاستوریزه پرچرب)
آدام: (۲ قاشق مرباخوری آرد برنج، هر قاشق ۵ گرم، ۱۲۰ سی سی شیر پاستوریزه پرچرب)
چربی: (۲ قاشق مرباخوری آرد برنج، هر قاشق ۵ گرم، ۱۲۰ سی سی شیر پاستوریزه پرچرب)



پوره انواع سبزی:

انواع کدو

هویج

سیب زمینی

نخود فرنگی

روغن مایع یا کره
۱ قاشق مرباخوری
۵ سی سی

شیر پاستوریزه
۵ قاشق غذاخوری

زرده و سفیده تخم مرغ پخته و سفت شده



سوپ: ۱ قاشق غذاخوری

برنج

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

سبزی‌ها مانند هویج، جعفری، شوید، کشیز، گریس و انواع کدوها
لوبیا 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

روغن مایع یا کره
۱ قاشق مرباخوری
۵ سی سی



انواع کنه:

برنج

گوشت قرمز یا سفید

انواع ماکارونی

انواع کنه:

خرمای پوست
گرفته شده

خرمای پوست
گرفته شده



میان وعده‌ها:

پوره میوه‌های رسیده و نرم

عاست پاستوریزه پرچرب

پوره سب زمینی

نان و پنیر پاستوریزه کم نمک

انواع فرنی و شیرینج

انواع فرنی و شیرینج



دوازده ماهگی تا پایان پنج سالگی

- شیر مادر را بر طبق میل کودک تا ۲ سالگی ادامه دهید. تا پایان ۱۲ ماهگی ابتدا شیرمادر و سپس غذای کمکی بدهید و پس از آن 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 پر چرب 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. (معدة 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 تجاری به کودک ضرورت ندارد، غذاهای خانگی مناسب هستند. از غذای سفره خانواده به کودک بدهید.
- به کودکان آب میوه و نوشیدنی های تجاری ندهید. این ها ارزش غذایی نداشته و به رشد کودک کمک نمی کنند.
- به کودکان غذاهای غیر سالم مانند چیپس و پفک ندهید.

رسول اکرم ﷺ: کودکان را دوست بدارید، به آنها مهربانی کنید و هرگاه به آنها وعده دادید وفا کنید.

علائم هشدار دهنده تکامل

<ul style="list-style-type: none"> • نمی تواند با کمک بنشیند. • غان و غون نمی کند (درآوردن صداهایی مانند «ماما»، «بابا»، «دادا») • در هیچ نوع بازی از جمله بازی تعاملی شرکت نمی کند. • با شنیدن اسم خودش، پاسخی نمی دهد. • به نظر نمی رسد افراد آشنا را از غریبه ها تشخیص دهد. • به طرفی که شما اشاره می کنید نگاه نمی کند. • اشیا را دست به دست نمی کند. 	<p>۹ ماهگی</p>	<ul style="list-style-type: none"> • به صداهای بلند پاسخ نمی دهد. • اشیای در حال حرکت را با نگاه دنبال نمی کند. • به اشخاص لبخند نمی زند. • دستش را به دهان نمی برد. • وقتی روی شکم خوابیده و او را از زمین بلند می کنیم نمی تواند سرش را بالا بیاورد. • مکیدن یا بلعیدن ضعیف دارد. 	<p>۲ ماهگی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • نمی تواند چهار دست و پا برود. • نمی تواند با کمک بایستد. • برای پیدا کردن اشیایی که می بیند شما آن ها را پنهان می کنید تلاش نمی کند. • کلمه کوتاه مثل ماما یا بابا را نمی گوید. • بای بای یا سرسری کردن را یاد نمی گیرد. • به اشیا اشاره نمی کند. • مهارت هایی را که قبلا کسب کرده از دست می دهد. 	<p>۱ سالگی</p>	<ul style="list-style-type: none"> • نمی تواند سرش را ثابت نگه دارد. • نمی تواند بغبغو کند یا صداهای دیگری با دهانش تولید کند. • وقتی او را به حالت ایستاده روی یک سطح سفت قرار دهیم، نمی تواند با پاهایش به سمت پایین فشار وارد کند. • نمی تواند یک یا هر دو چشمش را در همه جهات حرکت دهد. 	<p>۴ ماهگی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • با اشاره کردن به سمت اشیا، آن ها را به دیگران نشان نمی دهد. • نمی تواند راه برود. • موارد کاربرد اشیای آشنا را نمی داند. • نمی تواند کارهای دیگران را تقلید کند. • کلمات جدید را یاد نمی گیرد. • نمی تواند حداقل ۶ کلمه بگوید. • وقتی مراقب او را ترک می کند یا پیش او برمی گردد، توجه نمی کند یا اهمیت نمی دهد. • مهارت هایی را که قبلا به دست آورده بود از دست می دهد. 	<p>۱۸ ماهگی</p>	<ul style="list-style-type: none"> • تلاش نمی کند که دستش را به اشیایی که در دسترس قرار دارند برساند. • توجهی به مراقب خود نمی کند. • به صداهای اطرافش واکنش نشان نمی دهد. • به هیچ طرف غلت نمی زند. • نمی خندد یا جیغ نمی کشد. • عضلاتش به نظر خیلی سفت می رسد. • عضلاتش به نظر خیلی شل است (مثل یک عروسک پارچه ای) 	<p>۶ ماهگی</p>

برای کودکانی که زودتر از ۳۷ هفته بارداری به دنیا آمده اند، تا ۲ سالگی سن اصلاح شده آنها محاسبه شود. سن اصلاح شده کودک را از پزشک/مراقب سلامت/بهورز سوال کنید.

فرزند امروز، تکیه گاه فردا

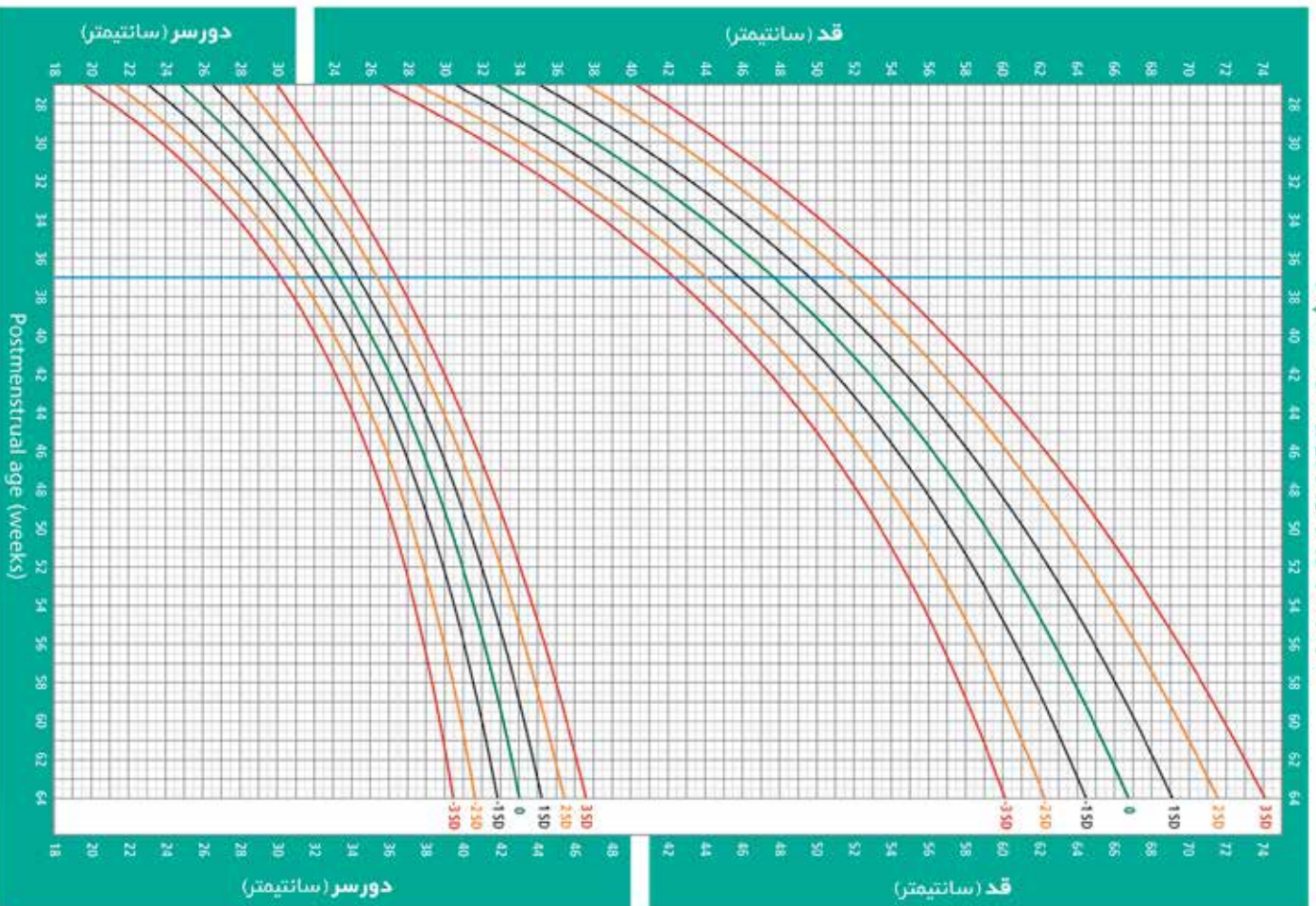
علائم هشدار دهنده تکامل

<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 مرحله‌ای پیروی کند. • مفهوم «همان/ مشابه» و «متفاوت» را درک نمی‌کند. • از ضمائر من و تو درست استفاده نمی‌کند. • گفتار واضحی ندارد. • مهارت‌هایی را که قبلا به دست آورده بود از دست می‌دهد. 	<p>۴ سالگی</p>	<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. • مهارت‌هایی را که قبلا کسب کرده از دست می‌دهد. 	<p>۲ سالگی</p>
<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. • براهتی 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 دندانانش را مسواک کند، دست و صورتش را بشوید و خشک کند یا لباس بپوشد. • مهارت‌هایی که قبلا کسب کرده را از دست می‌دهد. 	<p>۵ سالگی</p>	<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. 	<p>۳ سالگی</p>

مادر شدن، زیباترین شادی دنیاست

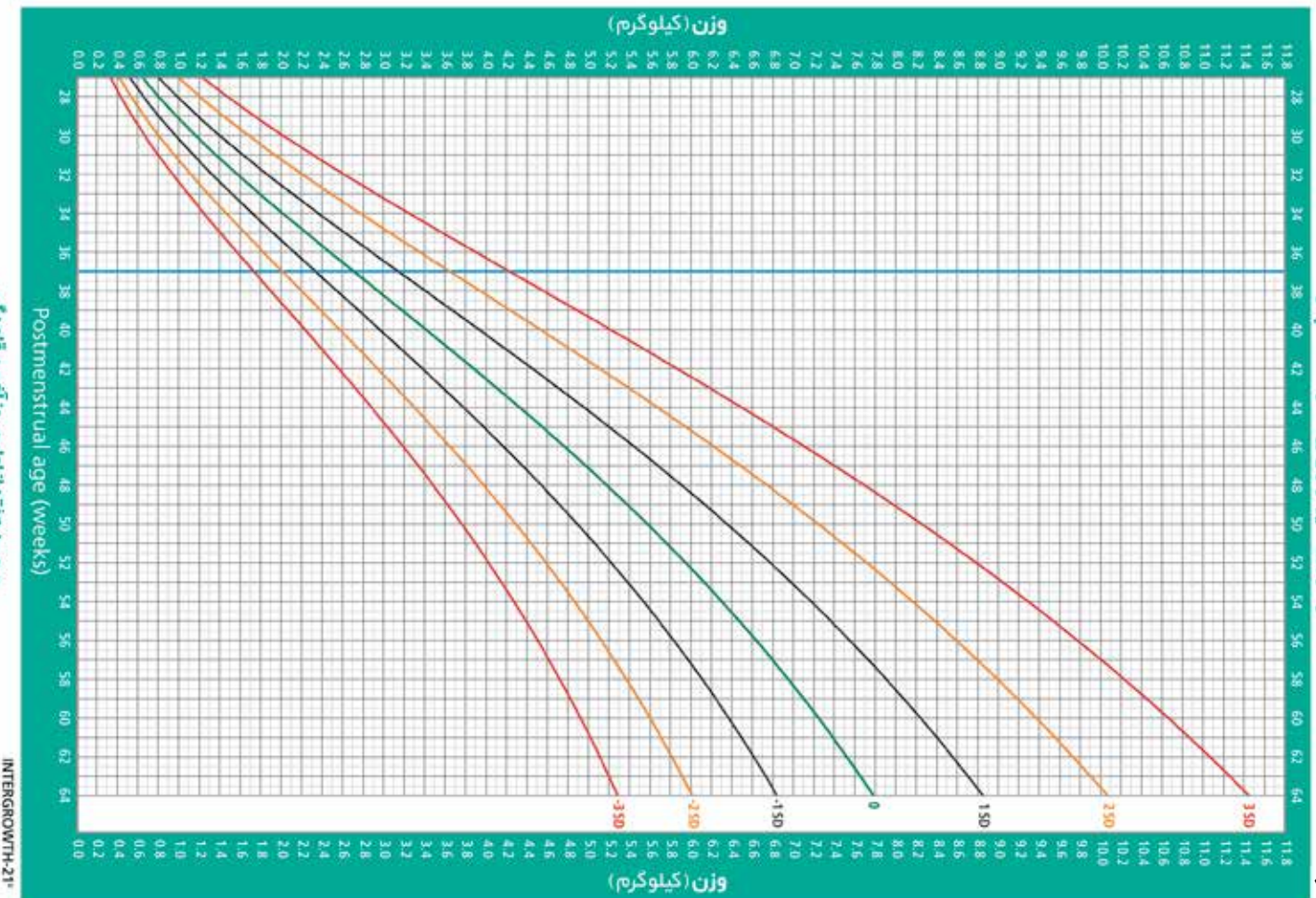
توصیه های ارتقای تکامل کودک					
تولد تا یک هفته	۱ هفته تا ۶ ماه	۶ ماه تا ۹ ماه	۹ ماه تا ۱۲ ماه	۱۲ ماه تا ۲ سال	۲ سال و بزرگتر
<p>کودک شما از زمان تولد در حال یادگیری است</p>  <p>بازی: فرصت هایی را برای کودک خود فراهم کنید تا ببیند، بشنود، حس کند، آزادانه حرکت کند و شما را لمس کند. اشیای رنگی را به آرامی جلوی او حرکت دهید تا آن را ببیند و بگیرد (مانند یک حلقه بزرگ که با یک نخ آویزان شده است، جغجغه)</p>	 <p>بازی: فرصت هایی را برای کودک خود فراهم کنید تا ببیند، بشنود و پای خود را آزادانه حرکت دهد.</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: اسباب بازی مورد علاقه کودک را زیر پارچه یا جعبه پنهان کنید. ببینید آیا می تواند آن را پیدا کند. با کودک دالی موشه بازی کنید.</p>	 <p>بازی: چیزهایی به کودک بدهید تا روی هم بچیند و 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: به کودک کمک کنید تا اشیای 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، در چسب یا تخته وایت برد و پازل.</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 صدایتان را می شنود.</p>	 <p>ارتباط برقرار کنید: به کودک خود لبخند بزنید و بخندید. با او صحبت کنید. با تقلید صدا یا ژست کودکان با او مکالمه کنید.</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: نام اشیای 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: 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>ارتباط برقرار کنید: او را تشویق کنید تا صحبت کند و به سوالات او پاسخ دهد. 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 قد و دوسر شیرخواران نوزاد متولد شده پس



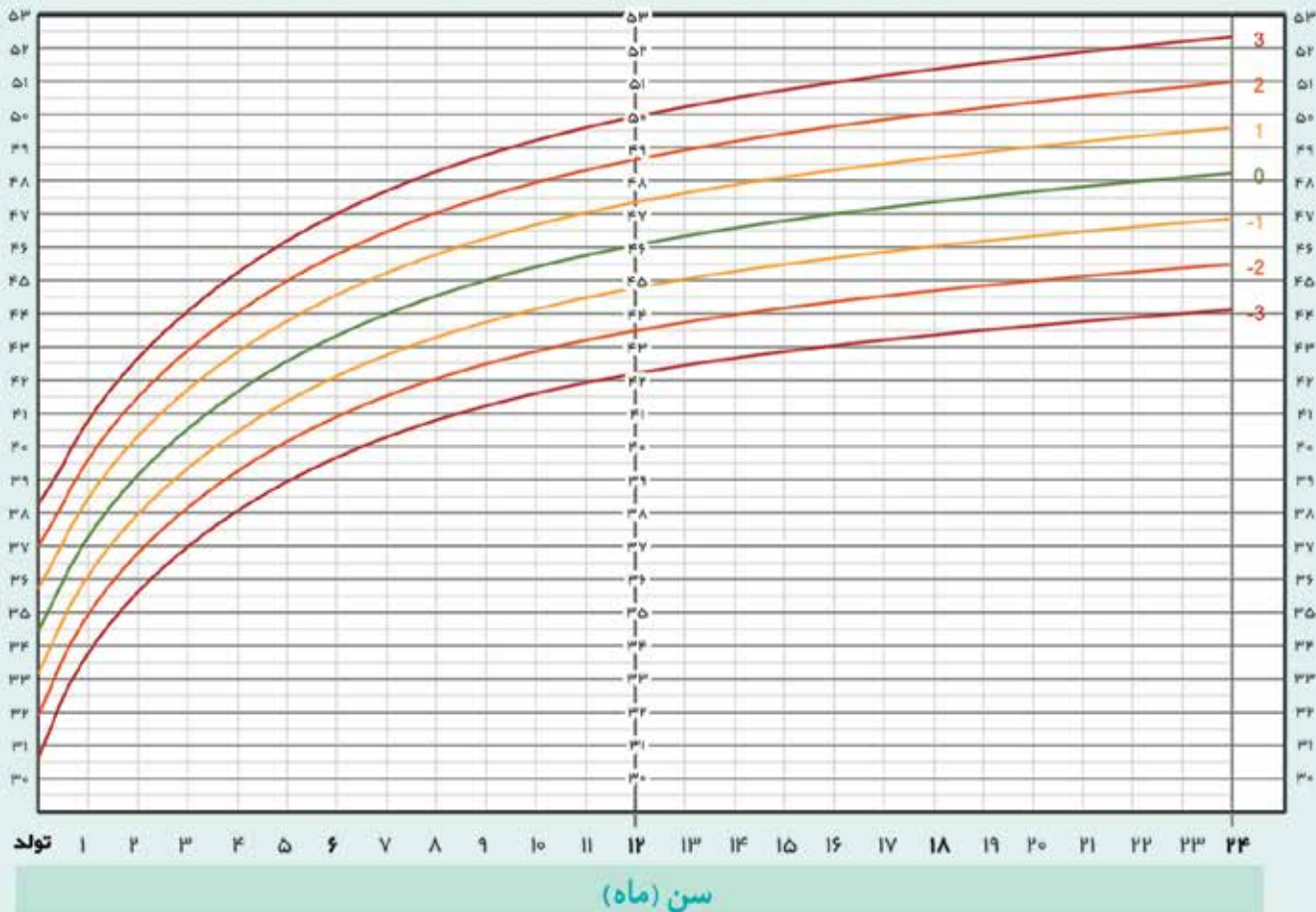
سن به هفته از اولین روز آخرین قاعدگی

INTERGROWTH-21st



نمودار دور سر برای سن از تولد تا ۲ سالگی (Z-score) پسر

دور سر (سانتی متر)



برای کودکانی که زودتر از ۳۷ هفته بارداری به دنیا آمده اند تا ۱۸ ماهگی سن اصلاح شده محاسبه شود.

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



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

قد (سانتی متر)

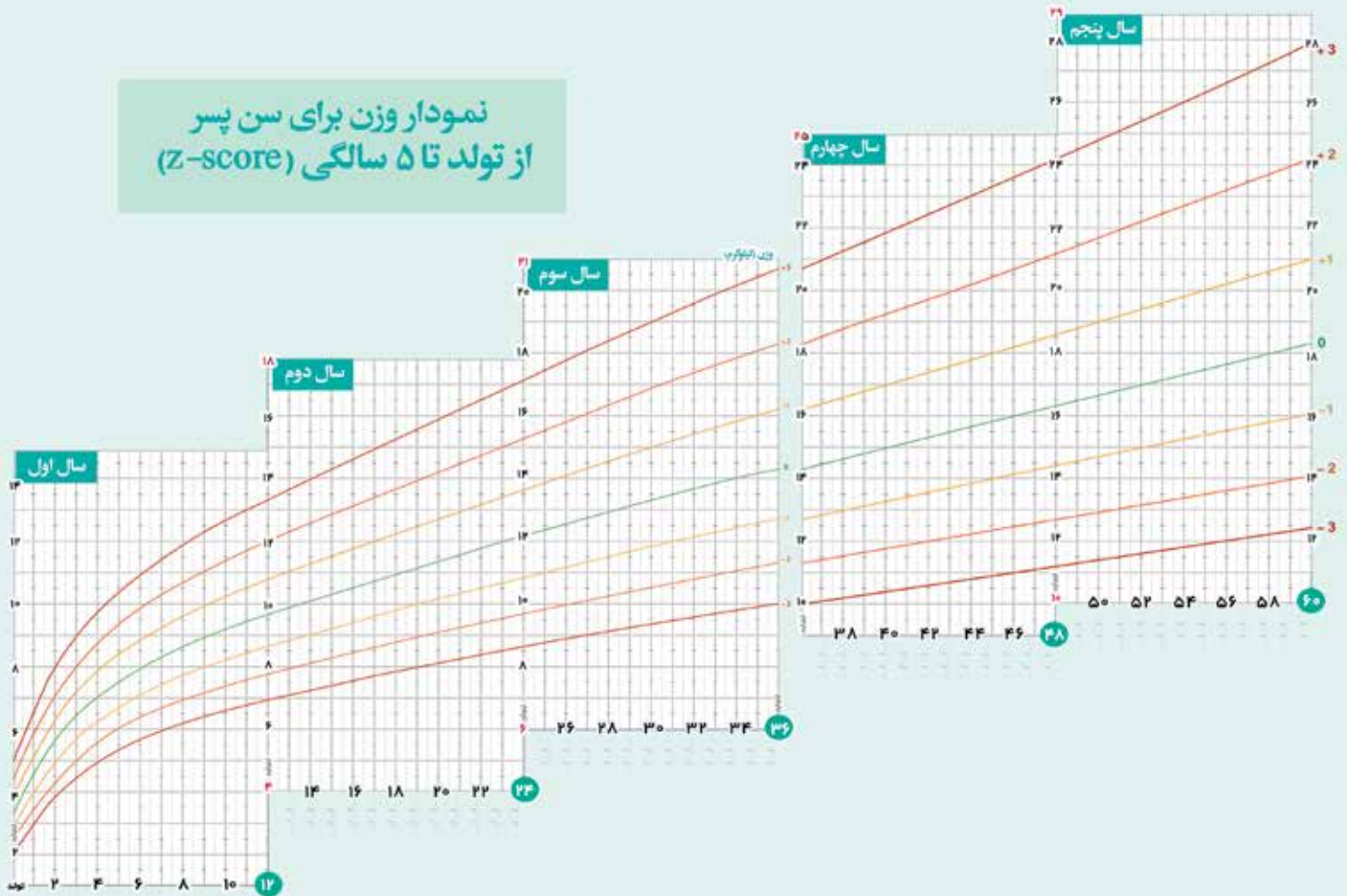


سن (ماه)

برای کودکانی که زودتر از ۳۷ هفته بارداری به دنیا آمده‌اند، تا ۴۰ ماهگی سن اصلاح شده محاسبه شود.

The Multicenter Growth Reference Study (MGRS) 2006 (WWW.WHO.int/childgrowth)

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

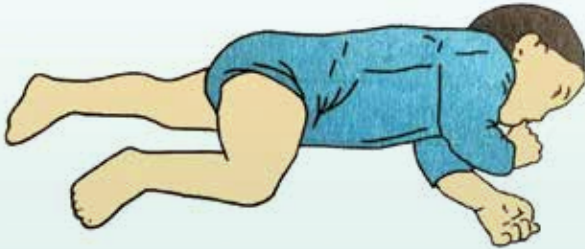


برای کودکانی که زودتر از ۳۷ هفته بارداری به دنیا آمده اند تا ۲۴ ماهگی سن اصلاح شده محاسبه شود.

سن (ماه)

اگر شیرخوار/ کودک شما این علائم را دارد فوراً به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه کنید:

- تب طول کشیده یا تب غیر قابل کنترل دارد.
- قادر به شیرخوردن یا نوشیدن نیست.
- هر چیزی که می خورد استفراغ می کند.
- اسهال شدید دارد.
- خواب آلودگی غیر عادی دارد و هوشیار نیست.
- بی قراری شدید دارد.
- تنفس سخت و نامنظم یا خیلی تند دارد.
- تشنج می کند.



امام صادق علیه السلام فرمودند: حضرت موسی به خداوند عرض کرد: خداوندا چه عملی نزد تو برترین است؟
خداوند متعال فرمود: دوست داشتن کودکان»

