

پایش مراقبت کودک پسر

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، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۵، ۱۸ ماهگی، ۲، ۳، ۴، ۵ سالگی برای مراقبت کودک خود مراجعه کنید.
- شیر مادر هیچ جایگزینی ندارد. تا پایان ۶ ماهگی کودکان 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 ۲ سالگی ادامه دهید.
- در سنین ۲، ۳، ۴، ۵، 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 غربالگر تکامل ASQ را در سنین ۶، ۱۲، ۱۸، 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
				فشل کتونوری
				شنوایی
				بینایی
				معاینه چشم (رتینوپاتی نوزادی / ROP) برای کودکان ۰-۳ بازین ۲۰۰۰ گرم و کمتر مولد شده اند.

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 - هیاتیت 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، هیاتیت 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		

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

• قبل از ترک مرکز تاریخ واکسیناسیون یعنی 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 هر گونه عارضه شدید یا غیر معمول به واحد ارائه خدمات بهداشتی درمانی مراجعه فرمایید.

نوعی تا پایان نمی مانگی

شیر مادر به تنهایی تا پایان ماه ششم زندگی برای تغذیه شیرخوار کافی است. تا ۴ سالگی ادامه دهید.

شیر مادر بهترین و بهترین غذاست.

تا ۲ تا ۳ سالگی شیر مادر را به تنهایی ادامه دهید.

شیر مادر تا ۲ تا ۳ سالگی بهترین غذاست.



شیر مادر
۸ تا ۱۲ بار
در شبانه روز



قطره آبد

- شیر مادر به تنهایی تا پایان ماه ششم زندگی برای تغذیه شیرخوار کافی است. تا ۴ 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 همزمان غذای جدیدی را طی ۵ روز انجام دهید.
- از "به زور غذا دادن به کودکان" پرهیز کنید.

شروع ماه هفتم تا پایان ماه ششم

شروع به دادن غذای تکمیلی به نوزاد. شیر مادر، غذای اصلی کودک است. تا ۲ تا ۳ سالگی شیر مادر را به تنهایی ادامه دهید. شیر مادر تا ۲ تا ۳ سالگی بهترین غذاست. شیر مادر تا ۲ تا ۳ سالگی بهترین غذاست. شیر مادر تا ۲ تا ۳ سالگی بهترین غذاست.



قطره
آب
یا مومسی ویتامین



آب جوشیده
سرد شده
همزمان
با شروع تغذیه تکمیلی



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



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



شیر پاستوریزه
برچرب
۱۲۰ سی سی



حویله
بادام
۵ عدد



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



شیر پاستوریزه
برچرب
۱۲۰ سی سی



شیر پاستوریزه
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 پاستوریزه
۵ قاشق غذاخوری



شیر پاستوریزه
۵ قاشق غذاخوری



زرده ۱
سفیده تخم مرغ
پخته و سفت شده



زرده ۱
سفیده تخم مرغ
پخته و سفت شده



سوپ

آرد برنج
۱ قاشق غذاخوری

حویات رعدس، ماش و ... انواع جوانه ها
پخته، کرم، رشته فرنگی، جو دوسر و ...

سبزی ها مانند هویج، جعفری، شوید،
گلشن، گزنه 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

شیر پاستوریزه
۵ قاشق غذاخوری

شیر پاستوریزه
۵ قاشق غذاخوری

شیر پاستوریزه
۵ قاشق غذاخوری



انواع کته

برنج

گوشت قرمز یا سفید

انواع

ماکارونی

شیر پاستوریزه
۵ قاشق غذاخوری

شیر پاستوریزه
۵ قاشق غذاخوری

شیر پاستوریزه
۵ قاشق غذاخوری

شیر پاستوریزه
۵ قاشق غذاخوری

شیر پاستوریزه
۵ قاشق غذاخوری



عده ها،
پوره میوه های رسیده و نرم

عده ها،
پوره میوه های رسیده و نرم

عده ها،
پوره میوه های رسیده و نرم

عده ها،
پوره میوه های رسیده و نرم

عده ها،
پوره میوه های رسیده و نرم

عده ها،
پوره میوه های رسیده و نرم

عده ها،
پوره میوه های رسیده و نرم

عده ها،
پوره میوه های رسیده و نرم

عده ها،
پوره میوه های رسیده و نرم

عده ها،
پوره میوه های رسیده و نرم

شروع 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 کودکشان غذا بدهید و سپس او را با شیرمادر تغذیه کنید.
- از «به زور غذا دادن به کودکشان» 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 کودکشان 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 کودکشان آب میوه و نوشیدنی های تجارتي ندهید. این ها ارزش غذایی نداشته و به رشد کودک کمک نمی کنند.
- به کودکشان غذاهای غیر سالم مانند چیپس و پفک ندهید.

علامت هشدار دهنده تکامل

<ul style="list-style-type: none"> • نمی تواند با کمک بنشیند. • غان و غون نمی کند (در آوردن صداهایی مانند «ماما»، «پاپا»، «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. • اشیاء 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. • میکیدن 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 اشیاء 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 بغیغو کند یا صداهای دیگری با دهانش تولید کند. • وقتی او را به حالت ایستاده روی یک سطح سفت قرار دهیم، نمی تواند یا پاهایش به سمت پایین فشار وارد کند. • نمی تواند یک پا هر دو چشمش را در همه جهات حرکت دهد. 	<p>۴ ماهگی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • با اشاره کردن به سمت اشیاء، 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>

علائم هشدار دهنده تکامل

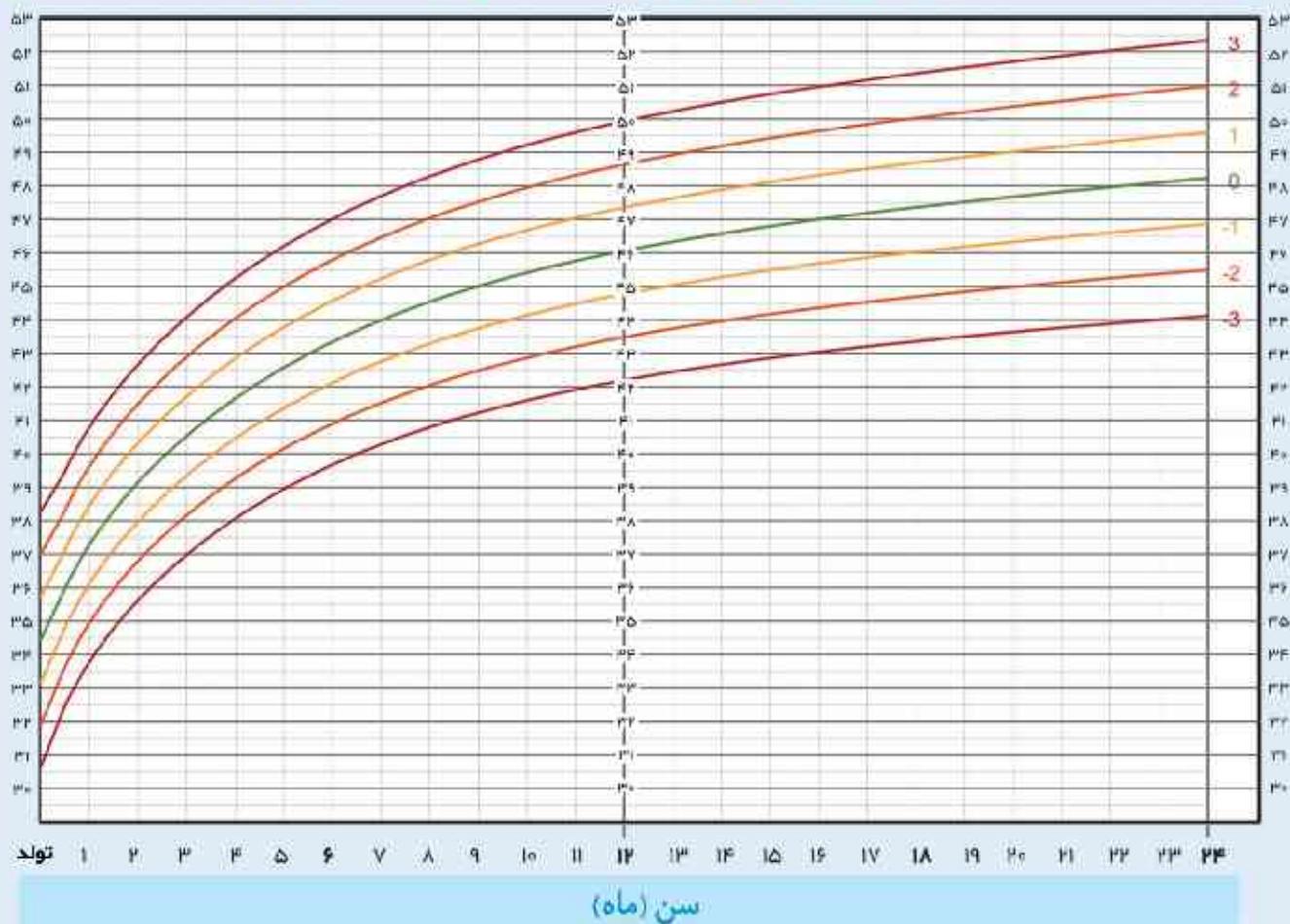
<ul style="list-style-type: none"> • نمی تواند درجا بپرد. • سایر کودکان را نادیده می‌گیرد یا به افرادی غیر از اعضای خانواده، پاسخ نمی‌دهد. • در مقابل لباس پوشیدن، خوابیدن یا دستشویی رفتن مقاومت می‌کند. • نمی‌تواند یک داستان مورد علاقه اش را بازگویی کند. • نمی‌تواند از دستورات ۳ مرحله ای پیروی کند. • مفهوم «همان / مشابه» و «متفاوت» را درک نمی‌کند. • از ضمایر من و تو درست استفاده نمی‌کند. • گفتار واضحی ندارد. • مهارت هایی 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 می‌خورم) • 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. 	<p>۲ سالگی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • نمی‌تواند طبق وسیعی از عواطف را نشان دهد. • رفتارهای افراطی از خود نشان می‌دهد مثل حالت‌های غیر معمول ترس، خجالت، افسردگی یا رفتار تهاجمی • معمولا گوشه‌گیر و غیر فعال 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 تجاربتش صحبت کند. • نمی‌تواند نقاشی بکشد. • نمی‌تواند بدون کمک دندانش را مسواک کند، دست و صورتش را بشوید و خشک کند یا لباس بپوشد. • مهارت هایی 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. • مهارت هایی را که قبلا کسب کرده از دست می‌دهد. 	<p>۳ سالگی</p>

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 نوزاد خود فراهم کنید تا بییند، بشنود و دست و پای خود را آزادانه حرکت دهد.</p>	 <p>بازی: فرصت هایی را برای کودک خود فراهم کنید تا بییند، بشنود، حس کند، آزادانه حرکت کند و شما را لمس کند. اشیای رنگی را به آرامی جلوی او حرکت دهید تا آن را بییند و بگیرد (مانند یک حلقه بزرگ که با یک نخ آویزان شده است، چغچه)</p>	 <p>بازی: وسایل خالگی تمیز و بی خطری را به کودک خود بدهید تا دستکاری کند، به هم برزند و بیاندازد (مانند ظروف درب دار، قابلمه و قاشق فلزی)</p>	 <p>بازی: چیزهایی به کودک بدهید تا روی هم بچسبند و داخل ظرف بیاندازد و در بیآورد.</p> <p>بازی: اسباب بازی مورد علاقه کودک را زیر پرارچه یا جعبه پنهان کنید. بییند آیا می تواند آن را پیدا کند. با کودک خود دلی موشه بازی کنید.</p>	 <p>بازی: به کودک کمک کنید تا اشیای را بشمارد، نام ببرد و مقایسه کند. برای او اسباب بازی های ساده بسازید. مثلا اشیایی با رنگ ها و شکل های متفاوت برای دسته بندی، بر چسب یا تخته وایت برد و پارلی.</p>	 <p>ارتباط برقرار کنید: به چشمان کودک خود نگاه کنید و با او صحبت کنید. زمان تغذیه یا شیر مادر، فرصت خوبی است. حتی یک نوزاد هم صورت شما را می بیند و صدایان را می شنود.</p>	 <p>ارتباط برقرار کنید: به کودک خود لیخند بزنید و بخندید. با او صحبت کنید. با تقلید صدا یا زست کودکان با او مکالمه کنید.</p>	 <p>ارتباط برقرار کنید: به صدا و علاقه کودک خود پاسخ دهید. نام کودک را صدا کنید و پاسخ او را بییند.</p>	 <p>ارتباط برقرار کنید: نام اشیای افراد را به کودک بگویید. به او یاد بدهید که چگونه با دست هایش چیزهایی مثل پای 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. لحنی، 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>
<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.</p>										

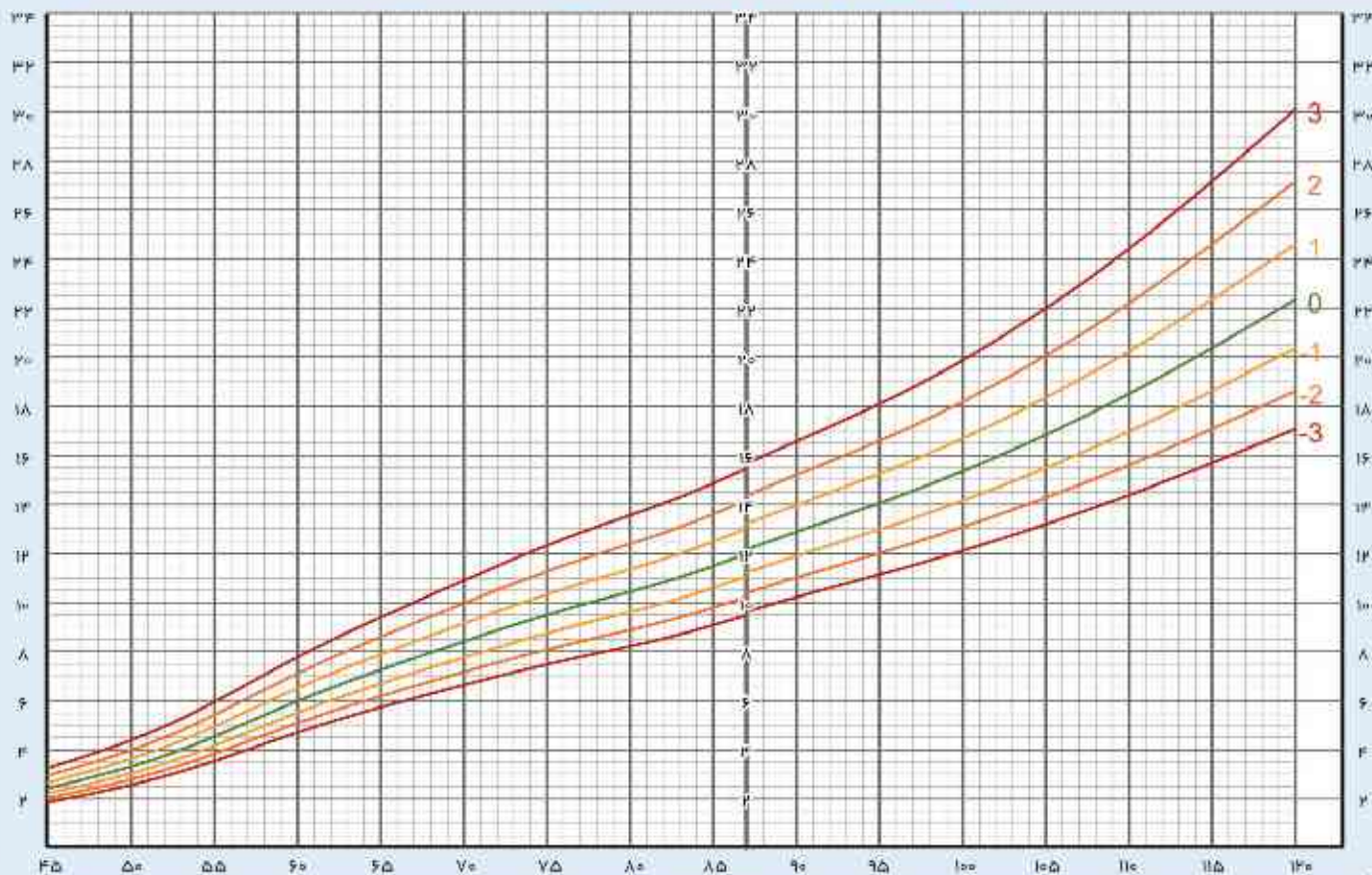
نمودار دور سر برای سن از تولد تا ۲ سالگی (Z-score) پسر

دور سر (سنتی متر)



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

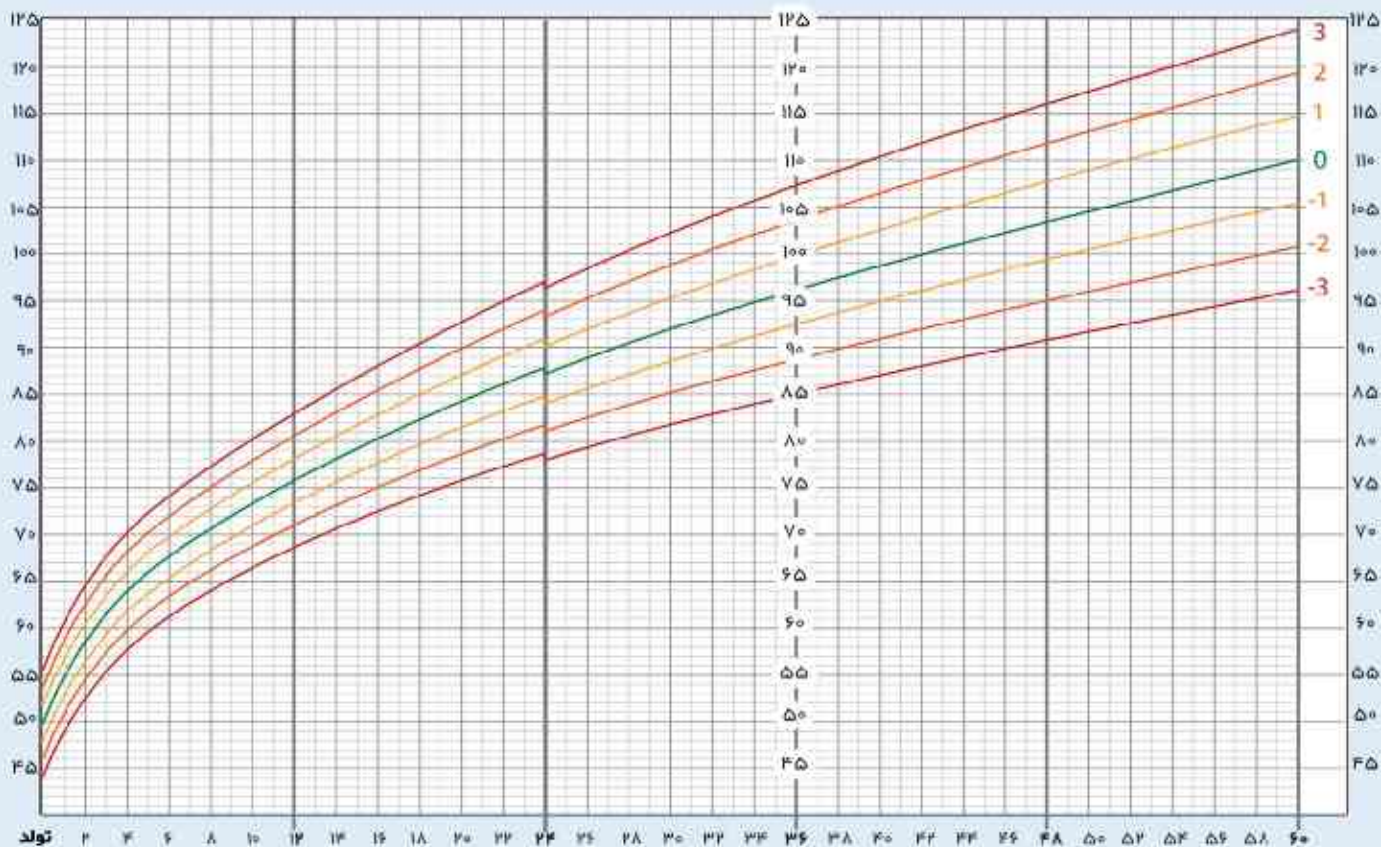
وزن (کیلوگرم)



قد (سانتی‌متر)

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

قد (سانتی‌متر)



سن (ماه)

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

