

## 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.....

- غربالگری پس از تولد، روز سوم تا پنجم انجام می شود و تکرار آن در ۶، ۲ و ۱۰ هفتگی پس از تولد انجام می شود.
- در صورت ترخیص، نوزادان تا رسیدن به وزن ۲۰۰۰ گرم، هفتگی مراقبت شوند و پس از آن در ۲، ۴، ۶، ۷، ۹، ۱۲، ۱۵، ۱۸ ماهگی و سپس در ۲، ۵، 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.

- 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 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 زادر سنین اصلاح شده ۲، ۶، ۹، ۱۲، ۱۸، ۲۴، ۳۶، ۴۸ و ۶۰ ماهگی کودکان از پزشک / مراقب سلامت / بهورز دریافت کنید. بعد از تمرین مناسب با کودکان 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 سرو و صدا باشد.
- از کارهای پرسرو 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.

### غربالگری های کودک

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

برسشنامه ASQ	۲ ماهگی	۶ ماهگی	۹ ماهگی	۱۲ ماهگی	۱۸ ماهگی	۲۴ ماهگی	۳۶ ماهگی	۴۸ ماهگی	۶۰ ماهگی
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

نوع واکسن	سن	نوع واکسن	سن
MMR	۱۲ ماهگی	ب ت ژ* - فلج اطفال خوراکی - هیپیتیت 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: \* پس از رسیدن وزن شیرخوار به ۱۵۰۰ گرم واکسن ب ت ژ تلفیح شود. \*\* واکسن پنج‌گانه شامل دیفتری، کزاز، سیاه‌سرفه، هیپیتیت ب، هموفیلوس انفلوانزا تب ب می‌باشد. \*\*\* پس از آخرین نوبت واکسن سه‌گانه، هر ده سال یکبار واکسن دوگانه بزرگسالان باید تزریق شود. توصیه می‌شود برای شیرخواران و خانواده آن‌ها که در فصول سرد سال به ۶ ماهگی رسیدند واکسن انفلوانزا 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 ت ژ (BCG) فلج اطفال خوراکی (OPV)	بدو تولد			بار اول	پنج‌گانه (DTaP-IPV-IPV-IPV-IPV) یا سه‌گانه (DTaP-IPV) یا سرخه، سفید، آبی (MMR)	بار اول	
	بدو تولد			بار دوم		بار دوم	
	بار اول			بار سوم		بار اول	
	بار دوم			بار دوم		بار دوم	
	بار اول			بار اول		بار اول	
	بار دوم			بار دوم		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 ۳۰ 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.

## توانایی پایان نهم ماهگی

تغذیه انحصاری با شیر مادر.  
بررسی تکمیلی و تعدادی  
شیر خوردن تا ۲۰ بار در شبانه روز



شیر مادر  
تا ۲۰ بار  
در شبانه روز



مکمل های  
لوسینه شده  
پوست پرترک  
ارچی، امید، تلک، آهن، ویتامین C

- 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 ۴ سالگی ادامه دهید.
- از ۶ ماهگی تا پایان یک سالگی ابتدا کودک را با شیر مادر تغذیه کنید و سپس به او غذا بدهید.
- تغذیه تکمیلی را از یک نوع ماده غذایی به مقدار ۲ تا ۴ 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 غذاهای تکمیلی تا پایان نهم ماهگی

شروع غذاهای تکمیلی تا پایان نهم ماهگی: شیر مادر، غذاهای کمکی که تا ۲ تا ۴ قاشق مرباخوری ۲ بار در روز شروع شده و به تدریج به حساب می آید.  
شیر خوار عقدا و دفتلات آن افزایش پیدا می کند، تا ۱۰ میان وعده غذای  
شروع غذای تکمیلی تا پایان نهم ماهگی: شیر مادر، غذاهای کمکی که تا ۲ تا ۴ قاشق مرباخوری ۲ بار در روز شروع شده و به تدریج به حساب می آید.  
شیر خوار عقدا و دفتلات آن افزایش پیدا می کند، تا ۱۰ میان وعده غذای



قطره آهن  
یا مولتی ویتامین  
قطره آهن



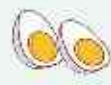
آب جوشیده  
سرد شده  
همزمان  
با شروع تغذیه تکمیلی



فرنی آرد برنج،  
۲ قاشق مرباخوری  
هر قاشق ۵ سی سی  
آرد برنج  
۲ قاشق مرباخوری  
هر قاشق ۵ سی سی  
حویله  
یا دام  
۵ عدد  
شیر پاستوریزه پرچرب  
۱۲۰ سی سی



پوره انواع سبزی  
انواع کتو  
هویج  
سیب زمینی  
تفود فرنگی



روغن مایع یا کره  
۱ قاشق مرباخوری  
زده و  
سفت شده  
شیر پاستوریزه  
۵ قاشق غذاخوری  
روغن مایع یا کره  
۱ قاشق مرباخوری



سوپ  
آب قاشق غذاخوری  
برنج

حبوبات (عدس، ماس و...) انواع حبوبات  
پخته شده، جو دوسر و...

سبزی ها مانند هویج، جعفری، شلغم،  
گلشن، کرفس 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



انواع کته  
برنج



وعده ها،  
پوره میوه های رسیده و نرم



انواع  
ماکارونی  
گوشت قرمز یا سفید  
برنج

تخم پاستوریزه  
پرچرب  
پوره سیب زمینی  
نان و  
پنیر پاستوریزه  
کم نمک  
خرمای پوست  
گرفته شده  
انواع فرنی و شیربرنج

## 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 کودک غذای بدهید و سپس او را با شیرمادر 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 بشوید.
- پیش از دادن غذا به کودک دست و صورت او را بشوید 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.

### علامت هشدار دهنده تکامل

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

برای کودکانی که زودتر از ۲۷ 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.



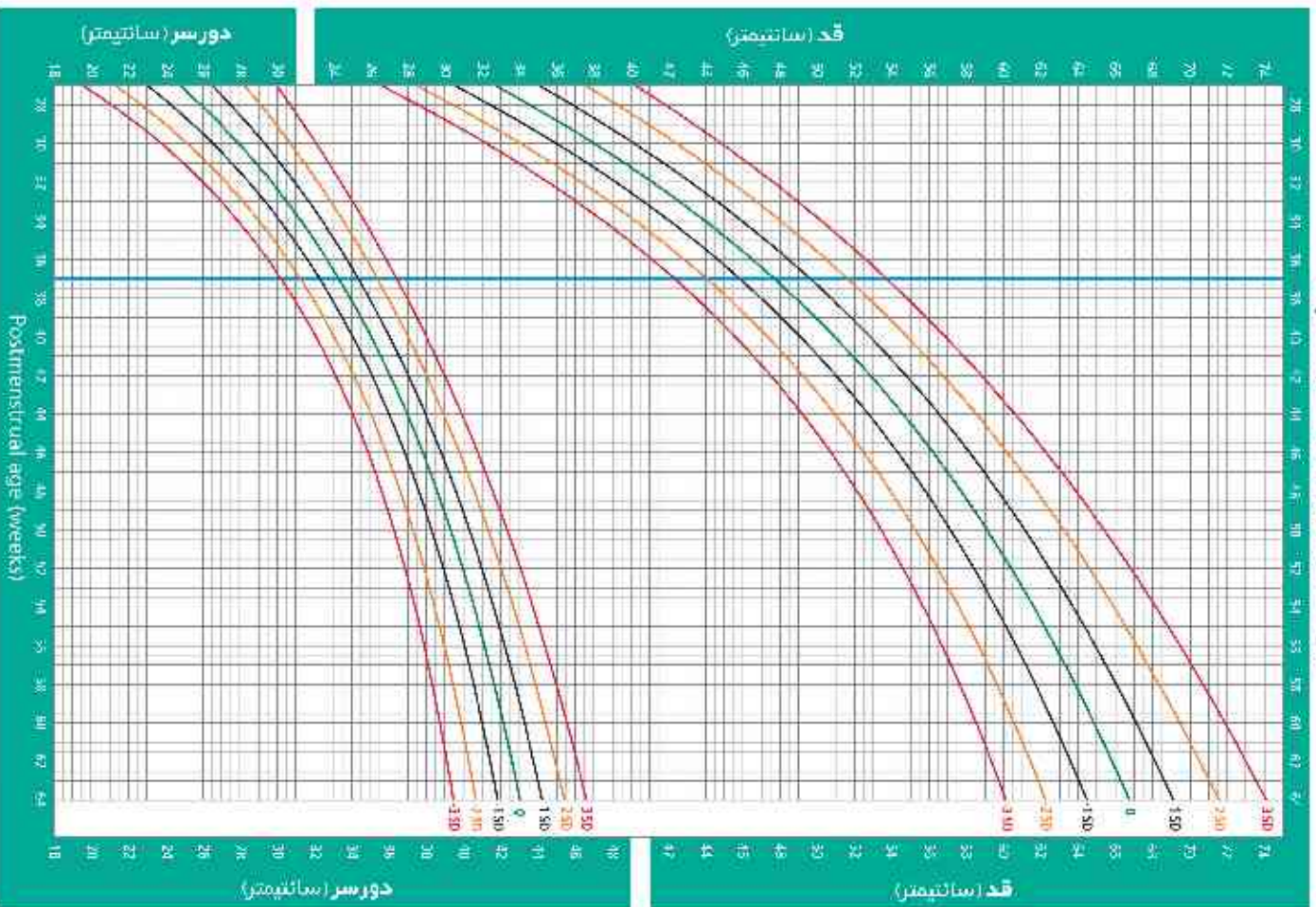
### علائم هشدار دهنده تکامل

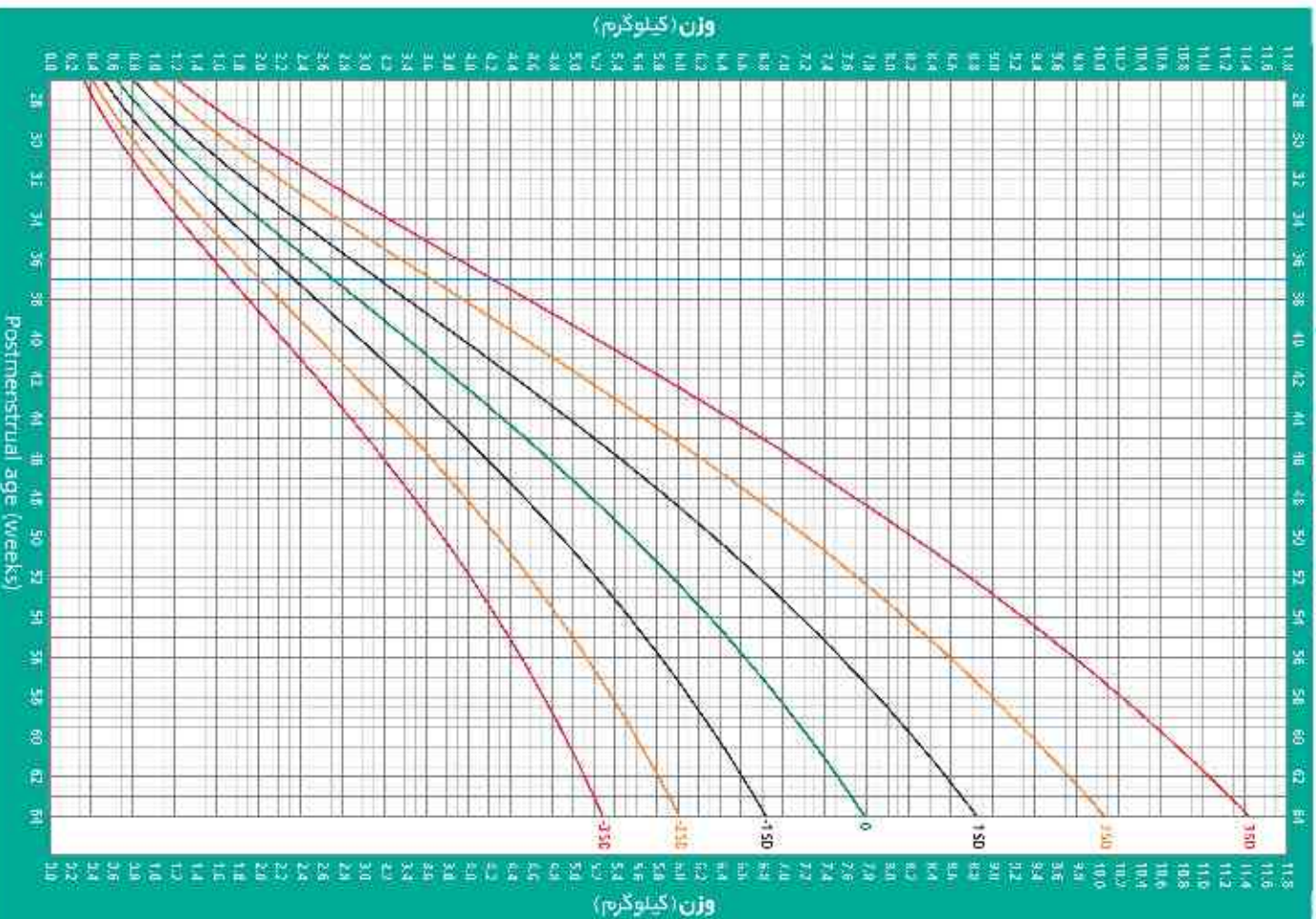
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نمی تواند درجا بپرد.</li> <li>• سایر کودکان را نادیده می‌گیرد یا به افرادی غیر از اعضای خانواده، پاسخ نمی‌دهد.</li> <li>• در مقابل لباس پوشیدن، خوابیدن یا دستشویی رفتن مقاومت می‌کند.</li> <li>• نمی‌تواند یک داستان مورد علاقه اش را بازگویی کند.</li> <li>• نمی‌تواند از دستورات ۳ مرحله‌ای پیروی کند.</li> <li>• مفهوم «همان / مشابه» و «متفاوت» را درک نمی‌کند.</li> <li>• از ضمایر من و تو درست استفاده نمی‌کند.</li> <li>• گفتار واضحی ندارد.</li> <li>• مهارت‌هایی را که قبلاً به دست آورده بود از دست می‌دهد.</li> </ul>	<p>۴ سالگی</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• از عبارت های ۲ کلمه ای استفاده نمی‌کند (مثلا: شیرمی خورم)</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 قبلاً کسب کرده از دست می‌دهد.</li> </ul>	<p>۲ سالگی</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نمی‌تواند طبق 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>• معمولاً گوشه‌گیر و غیرفعال است.</li> <li>• براهتی 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 تجاربتش 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 قبلاً کسب کرده را از دست می‌دهد.</li> </ul>	<p>۵ سالگی</p>	<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 قبلاً کسب کرده از دست می‌دهد.</li> </ul>	<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><b>بازی:</b> فرصت هایی را برای نوزاد خود فراهم کنید تا بییند، بشنود و دست و پای خود را آزادانه حرکت دهد.</p>	 <p><b>بازی:</b> 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><b>بازی:</b> 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><b>بازی:</b> چیزهایی به کودک بدهید تا روی هم بچسبند و داخل ظرف بیاندازد و در بیآورد.</p> <p><b>بازی:</b> 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><b>بازی:</b> 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><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 صدایان را می شنود.</p>
 <p><b>ارتباط برقرار کنید:</b> به کودک خود لیخند 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 علاقی کودک خود پاسخ دهید. نام کودک را صدا کنید و پاسخ او را بییند.</p>	 <p><b>ارتباط برقرار کنید:</b> نام اشیای اقران را به کودک بگویید. به او یاد بدهید که چگونه با دست هایش چیزهایی مثل پای پای 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. لحنیا، 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 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 شغفتان را به او نشان دهید.</p> <p>از علاقی کودک خود مطلع شوید و به آن ها پاسخ دهید.</p> <p>تلاش کودکان را در یادگیری مهارت های جدید تحسین کنید.</p>

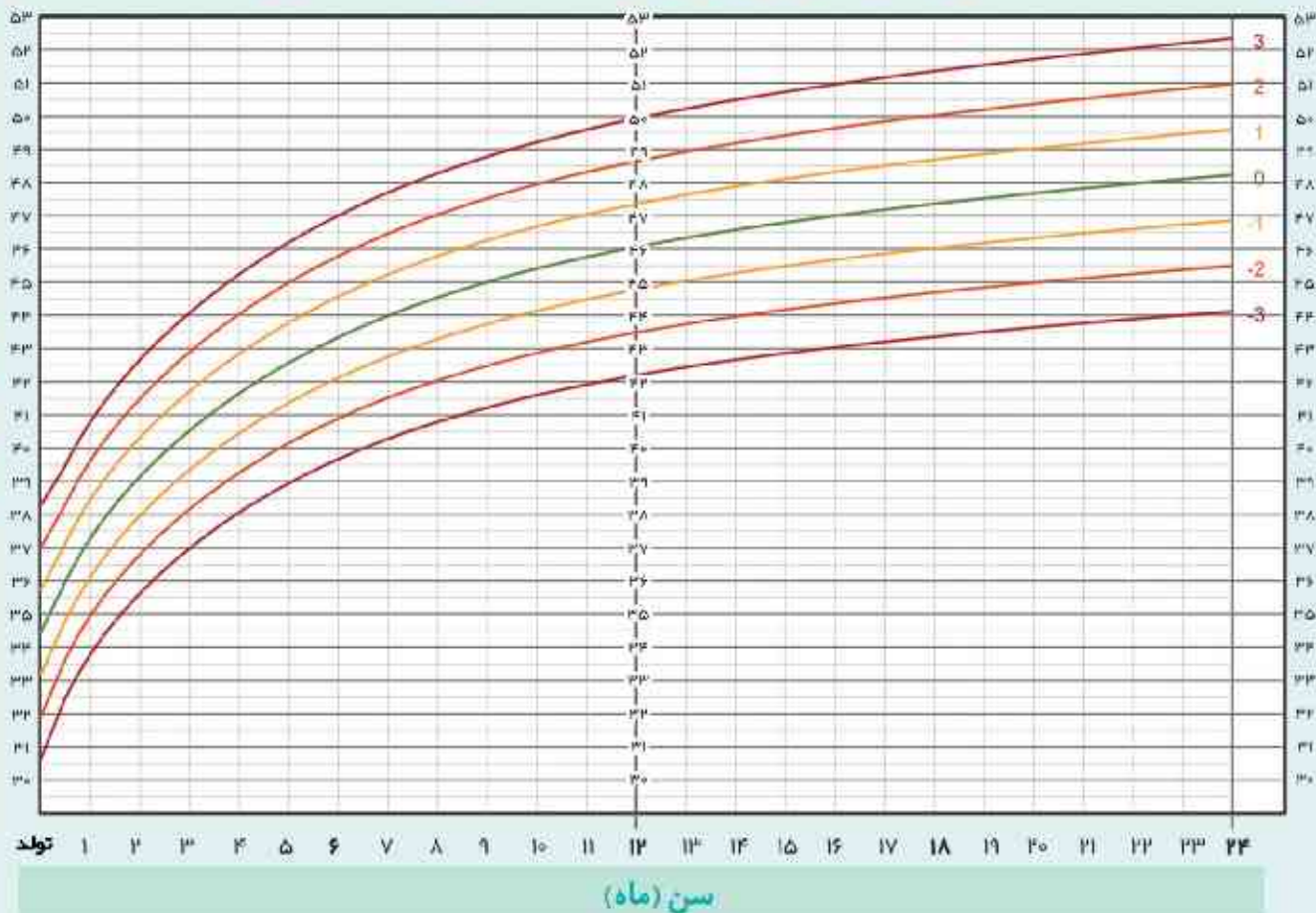
نمودار قد و دوز مصرف شیرخوان آن نوزاد متولد شده است





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

دور سر (سانتی متر)



برای کودکانی که زودتر از ۲۷ هفته بارداری به دنیا آمده اند تا ۱۸ ماهگی سن اصلاح شده محاسبه شود.

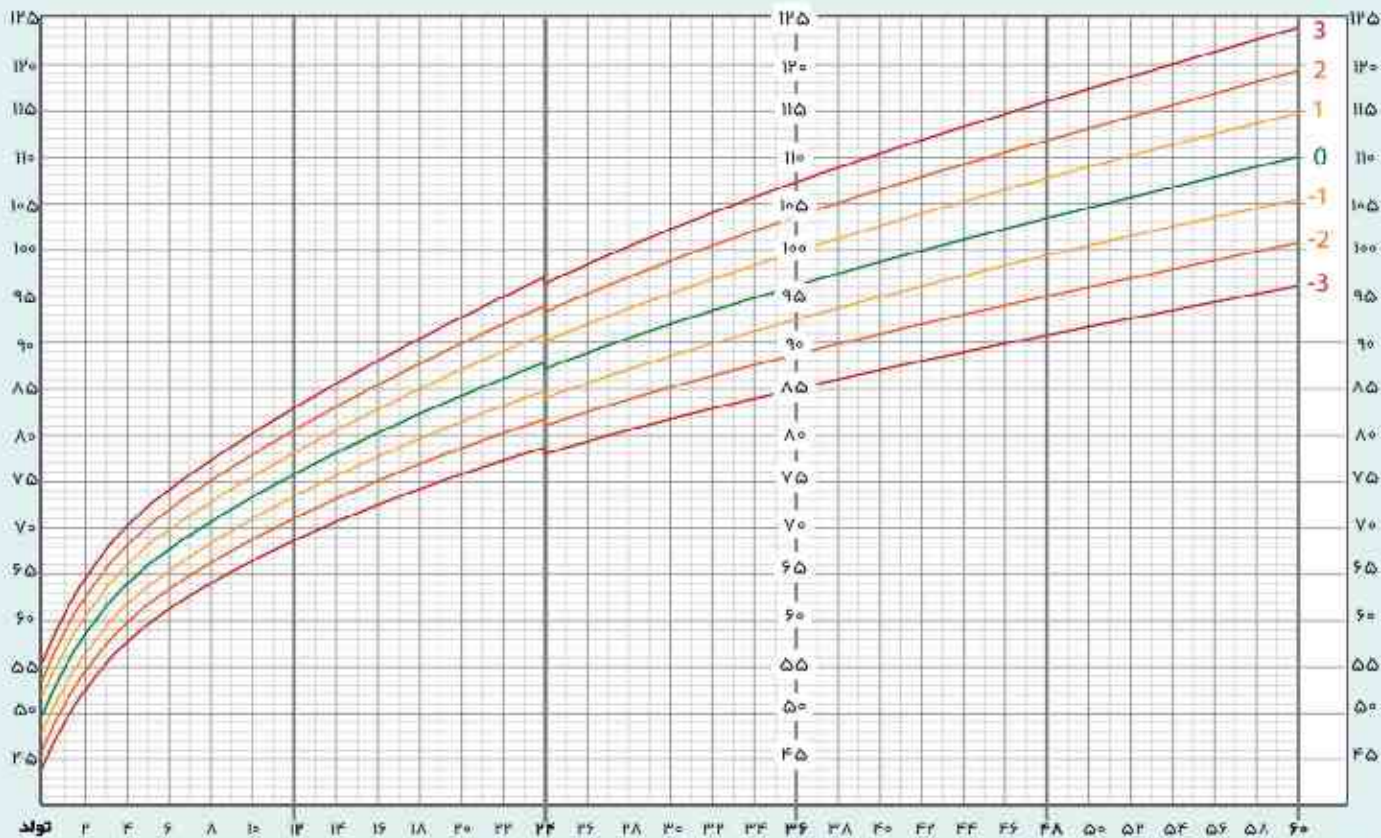
## نمودار وزن برای قد از تولد تا ۵ سالگی (Z-Score) پسر

وزن (کیلوگرم)



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

قد (سانتی متر)

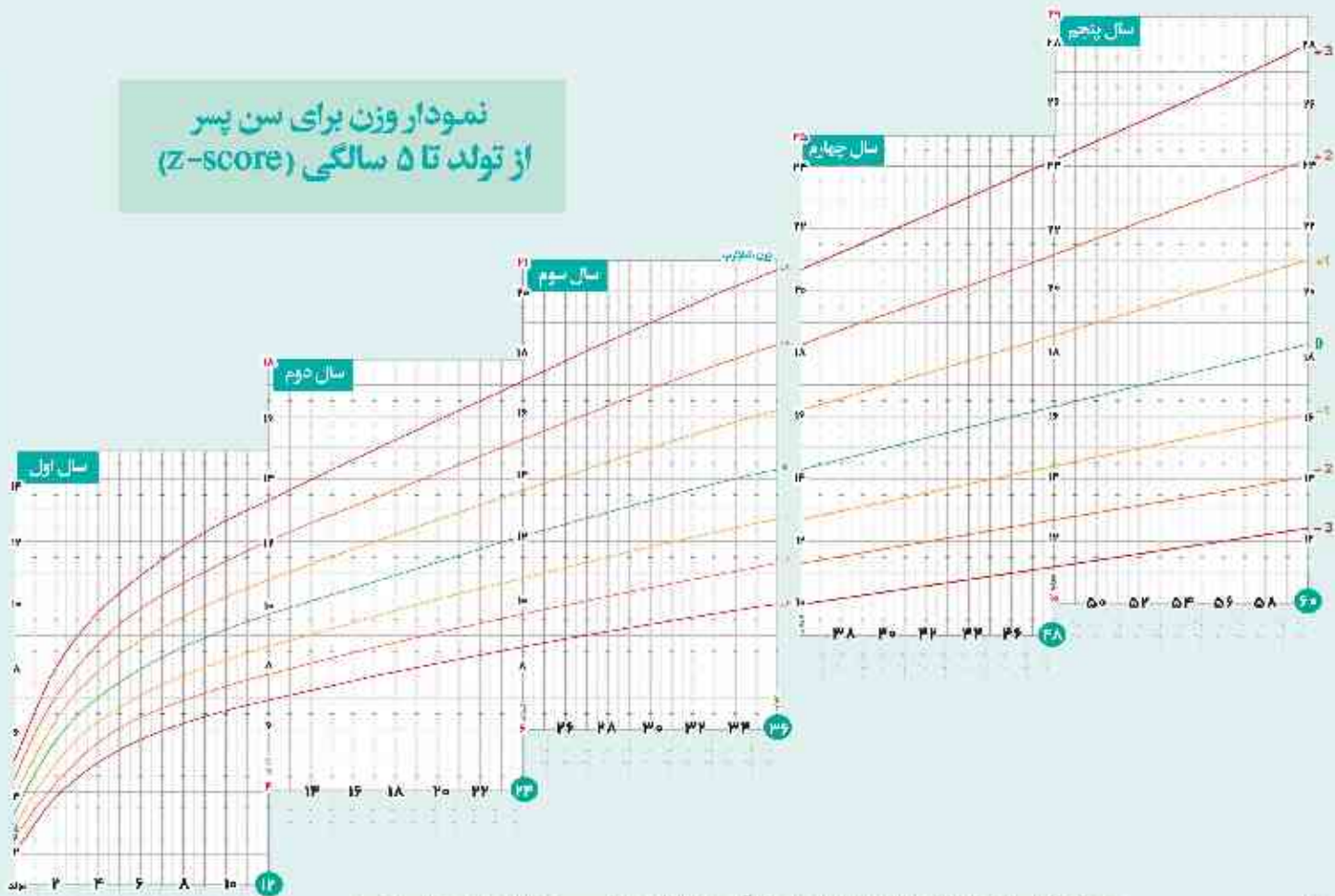


سن (ماه)

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

The National Child Nutrition Study (NCNS) (2006-2010) at Madhya Pradesh

## 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)