

## 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 مراکز 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، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۵، 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
				فنیل کتونوری
				شنوایی
				بینایی
				معاینه چشم (رتینوپاتی نوزادی / ROP) برای کودکان ۶ تا ۱۰۰۰ گرم و کمتر متولد شده اند

پرستشنامه ASQ	۶ ماهگی	۱۲ ماهگی	۲۴ ماهگی	۳۶ 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 - هیاتیت 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، 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

نام یا مهر واکسیناتور	سریال واکسن	تاریخ مراجعه	نوع واکسن	نام یا مهر واکسیناتور	سریال واکسن	تاریخ مراجعه	نوع واکسن
			بار اول	پنج‌گانه (DTaP-IPV-Boost)			بدو تولد
			بار دوم				بدو تولد
			بار سوم	سه‌گانه (DTaP-IPV)			بار اول
			بار اول				بار دوم
			بار دوم	سه‌گانه (MMR)			بار سوم
			بار اول				یادآور ۱
			بار دوم	سه‌گانه (MMR)			یادآور ۲
			بار اول				بار اول
			بدو تولد	فلج اطفال (IPV)			بار دوم
			بدو تولد				بار اول

• 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.

**تولید تا پایان نهم ماهگی**

تغذیه انحصاری با شیر مادر.  
برساختن غذاهای جدید.  
شیر مادر تا ۲۴ تا ۲۸ بار در شبانه روز



شیر مادر  
تا ۲۴ تا ۲۸ بار  
در شبانه روز



قطره آبد

- 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 دهید.
- 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 همراهه غذایی جدیدی را طی ۵ روز انجام دهید.
- از ۹ به زور نخاندن به کودکان "پرهیزکنید".

**شروع ماه هفتم تا یکم ماه دهم**

شروع غذاهای جدید.  
شیر مادر تا ۲۴ تا ۲۸ بار در شبانه روز



قطره آبد  
یا مومالی ویتامین

آب جوشیده  
سرد شده  
همزمان  
با شروع تغذیه تکمیلی



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



شیر پاستوریزه  
پرچرب  
۱۲۰ سی سی

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



شیر پاستوریزه  
پرچرب  
۱۲۰ سی سی



پوره انواع سبزی



روغن مایع یا کره  
۱ قاشق مرباخوری  
۵ سی سی



سوپ  
۱ قاشق غذاخوری



روغن مایع یا کره  
۱ قاشق مرباخوری  
۵ سی سی



انواع کنه



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 کودک‌تان غذا بدهید و سپس او را با شیرمادر تغذیه کنید.
- از «به زور غذا دادن به کودک‌تان» 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 کودک‌تان 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 کودک‌تان آب میوه و نوشیدنی های تجارتي ندهید، این ها ارزش غذایی نداشته و به رشد کودک کمک نمی کنند.
- به کودک‌تان 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»، «پاپا»، «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>• اشیاء 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 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>	<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 سرسری کردن را یاد نمی گیرد.</li> <li>• به اشیاء 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 بغض کند یا صداهای 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>	<p>۴ ماهگی</p>
<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>	<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>

### علامت 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 ضمایر من و تو درست استفاده نمی‌کند.</li> <li>• گفتار واضحی ندارد.</li> <li>• مهارت هایی را که قبلا 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: 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>• مهارت هایی را که قبلا 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 حالت های غیرمعمول ترس، خجالت، افسردگی یا رفتار تهاجمی</li> <li>• معمولا 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 بازی ها و فعالیت ها 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 فعالیت های 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>• مهارت هایی که قبلا 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 بازی های ساده مانند جورچین ساده بازی کند.</li> <li>• نمی‌تواند جمله بگوید.</li> <li>• بازی تخیلی نمی‌کند یا آن ها را باور می‌کند.</li> <li>• نمی‌خواهد با سایر کودکان یا اسباب بازی ها بازی کند.</li> <li>• تماس چشمی برقرار نمی‌کند.</li> <li>• مهارت هایی را که قبلا کسب کرده از دست می‌دهد.</li> </ul>	<p>۳ سالگی</p>

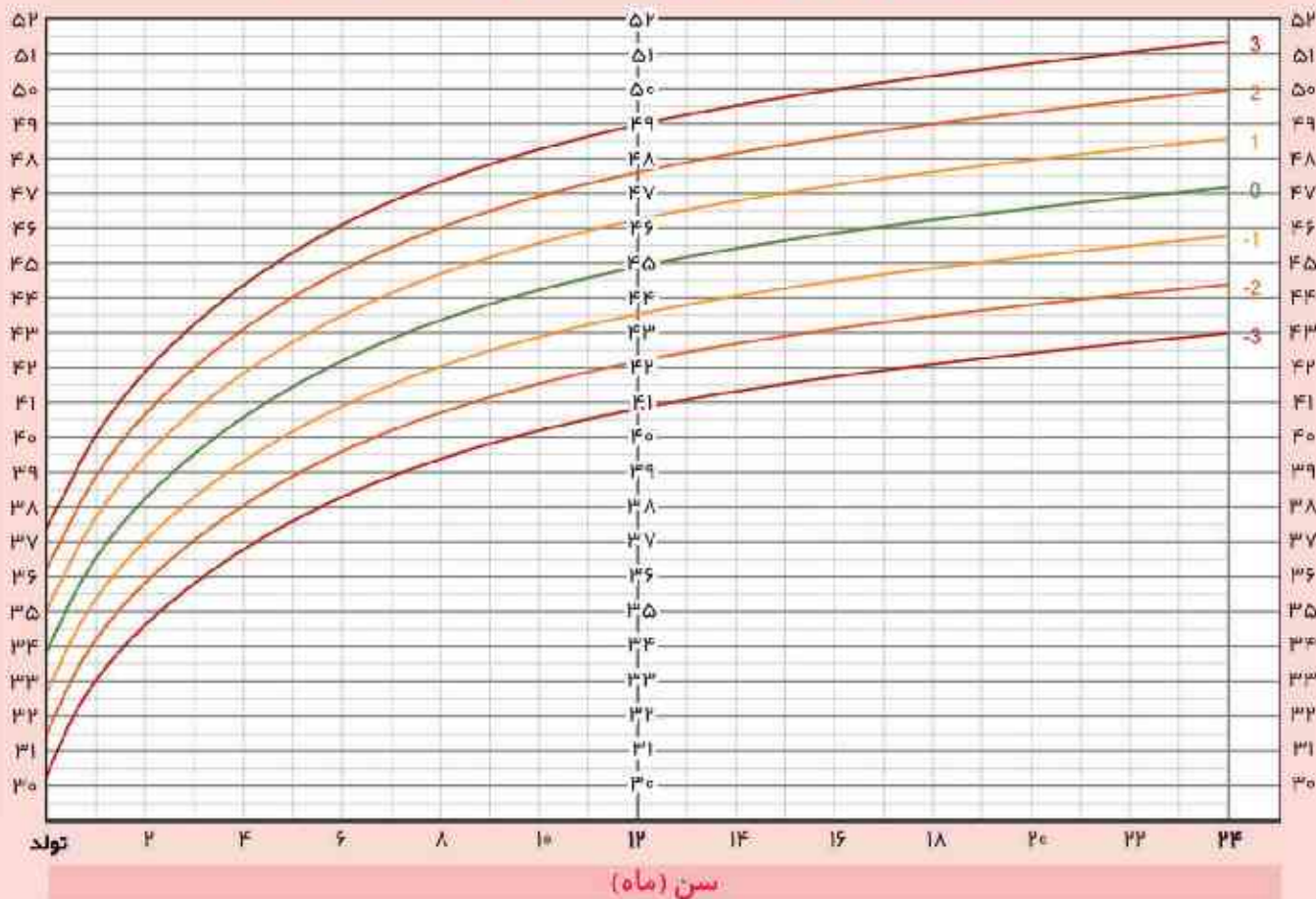
## توصیه های ارتقای تکامل کودک

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 او بزن شده است. چغچه)</p>	 <p><b>بازی:</b> وسایل خالگی 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> چیزهایی به کودک بدهید تا روی هم بچیند و داخل ظرف بیاندازد و در بیآورد. <b>بازی:</b> اسباب بازی مورد علاقه کودک را زیر پرچه 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 یا 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 افراد را به کودک بگویید. به او یاد بدهید که چگونه با دست هایش چیزهایی مثل 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. لحنی، 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>
<p>از علاقی کودک خود مطلع شوید و به آن ها پاسخ دهید. تلاش کودکان را در یادگیری مهارت های جدید تحسین کنید.</p>					

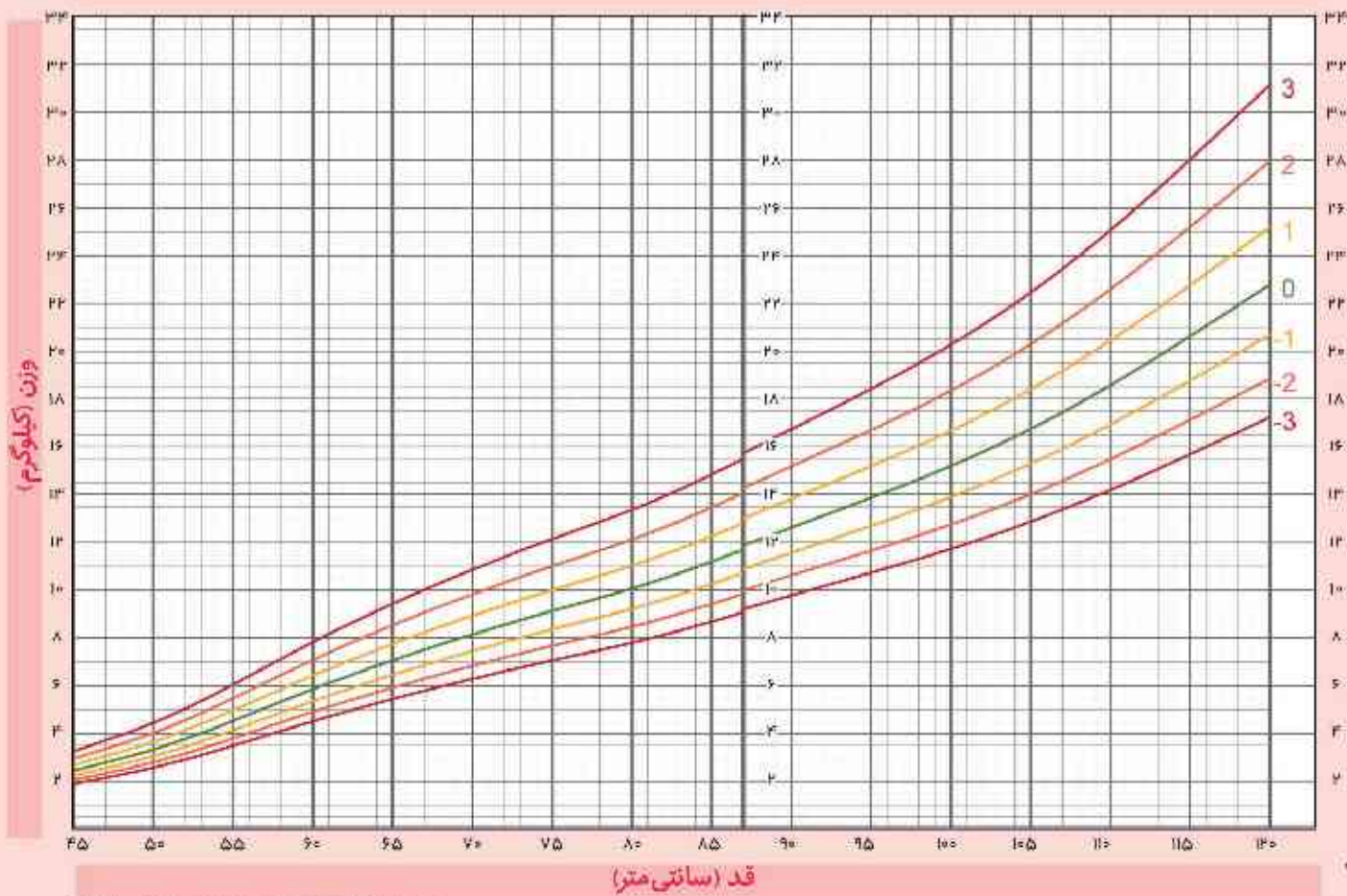


## نمودار دور سر برای سن از تولد تا ۲ سالگی (z-score) دختر

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 دختر از تولد تا ۵ سالگی (z-score)

