



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.....

- 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، ۲/۳، 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 را در 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
				فنیل کتونوری
				شنوایی
				بینایی
				معاینه چشم (رتینوپاتی نوزادی / ROP)

پریشنامه 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

سن	نوع واکسن	سن	نوع واکسن
بدو تولد	ب ت ژ *	۱۲ ماهگی	فلج اطفال خوراکی - هیپیتیت ب
۲ ماهگی		۱۸ ماهگی	فلج اطفال خوراکی - پنج‌گانه **
۴ ماهگی		۶ سالگی **	فلج اطفال خوراکی - پنج‌گانه - فلج اطفال تزریقی
۶ ماهگی			فلج اطفال خوراکی - پنج‌گانه - فلج اطفال تزریقی

توضیحات: * پس از رسیدن وزن شیرخوار به ۱۵۰۰ گرم واکسن ب ت ژ تلفیق شود. ** واکسن پنج‌گانه شامل دیفتیری، کزاز، سیاه‌سرفه، هیپیتیت ب، هموفیلوس آنفلوانزا 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 قصول سرد سال به ۶ ماهگی رسیدند واکسن آنفلوانزا 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
بیت‌ژ (BCG)	بدو تولد			بار اول			
	فلج اطفال خوراکی (OPV)	بدو تولد			پنج‌گانه (DTP-Ap-B-Hib)		
		بار اول			بار دوم		
		بار دوم			بار سوم		
		بار سوم			بار اول		
		بار دوم			بار دوم		
فلج اطفال تزریقی (IPV)	بار اول			بار اول			
	بار دوم			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.

تولید پایان نهم ماهگی

تغذیه انحصاری با شیر مادر.
برساختن تکمیلی و غذاهای
شیر مادر تا ۲۴ بار در شبانه روز.



شیر مادر
۱۲ تا ۲۴ بار
در شبانه روز

مکمل های
لوسه شده
لوسه بزرگ
قطره آهن
۵
۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲

- 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 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 ماه هفتم تا پایان نهم ماه

شروع غذاهای تکمیلی با شیر مادر. غذاهای کمکی که تا ۲ قاشق مرباخوری ۲ بار در روز شروع شده و به تدریج بر حسب میل شیرخوار مقدار و دفعات آن افزایش پیدا می کند. ۲ تا ۴ بار در روز و عدد معنی
تولید تکمیلی و غذاهای
شیر مادر تا ۲۴ بار در شبانه روز.



قطره آهن
یا مولتی ویتامین
قطره آهن
یا مولتی 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 پرچرب
۱۲۰ سی سی

حویره
یا دام:
آرد برنج
(۲ قاشق مرباخوری
هر قاشق ۵ سی سی)
یا دام
۵ عدد
شیر پاستوریزه پرچرب
۱۲۰ سی سی



پوره انواع سبزی

انواع کدو

هویج

سیب زمینی

تغذیه فرنی

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
آ قاشق غذاخوری

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
۵ سی سی



انواع کته

برنج

گوشت قرمز یا سفید

انواع
ماکارونی

انواع
ماکارونی



عسل
و عده ها
پوره میوه های رسیده و نرم

عسل پاستوریزه
پرچرب

پوره سیب زمینی

نان و
پنیر پاستوریزه
کم نمک

انواع فرنی و شیربرنج

خرمای پوست
گرفته شده

شروع دوازده ماهگی تا پایان پنج سالگی



- شیر مادر را بر طبق میل کودک تا ۲ سالگی ادامه دهید. تا پایان ۱۲ ماهگی ابتدا شیر مادر و سپس غذای کمکی بدهید و پس از آن ابتدا به کودک غذای کمکی 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. (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 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.

علائم هشدار دهنده تکامل

<ul style="list-style-type: none"> • نمی تواند با کمک بنشیند. • غان و غون نمی کند (در آوردن 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>۶ 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 بغیغو 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 پا هر دو چشمش را در همه جهات حرکت دهد. 	<p>۲ 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 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 / بهروز سوال کنید.

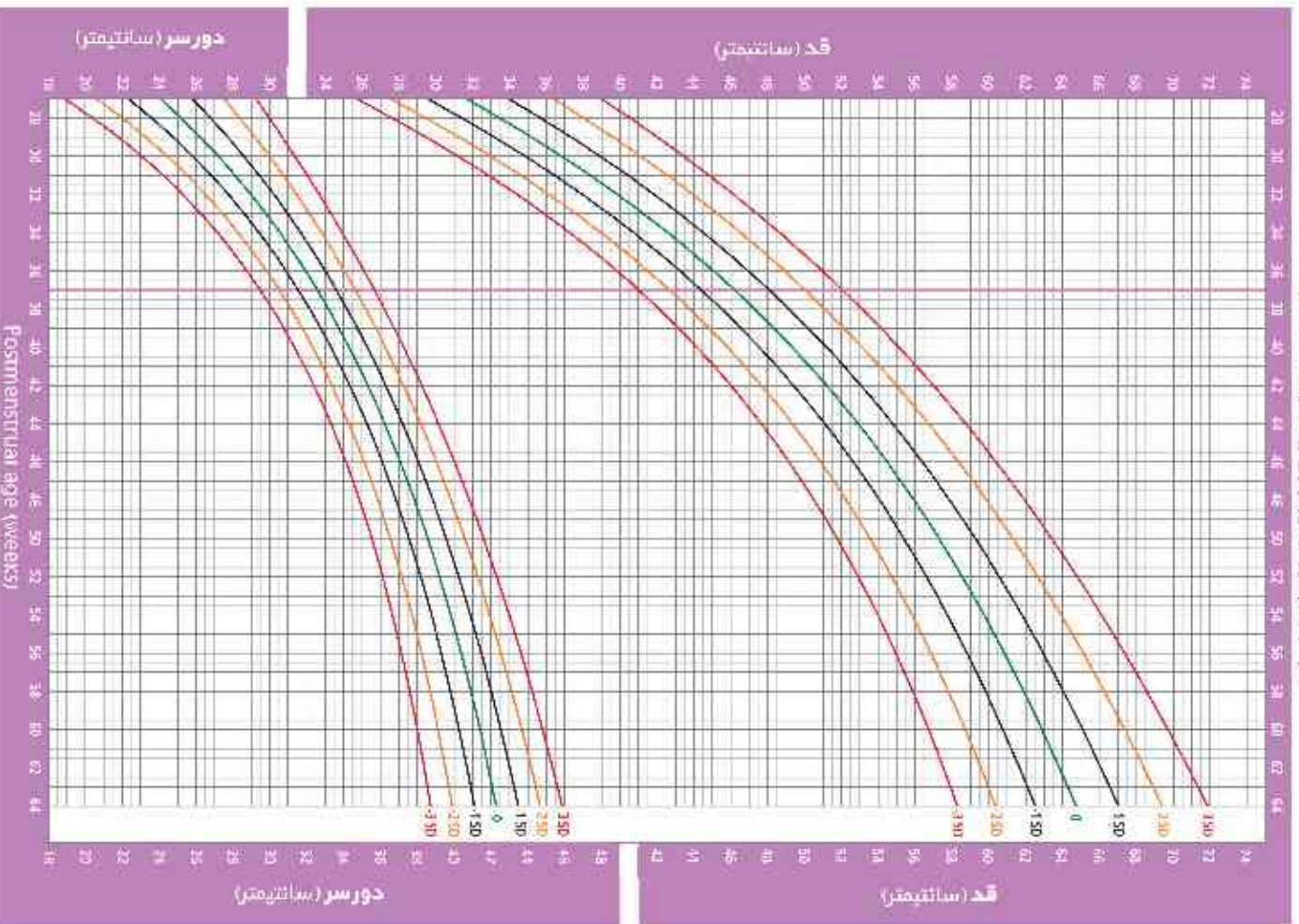
علائم هشدار دهنده تکامل

<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: شیرمی 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. 	<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 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 تجاربتش صحبت کند. • نمی‌تواند نقاشی بکشد. • نمی‌تواند بدون کمک دنداننش 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

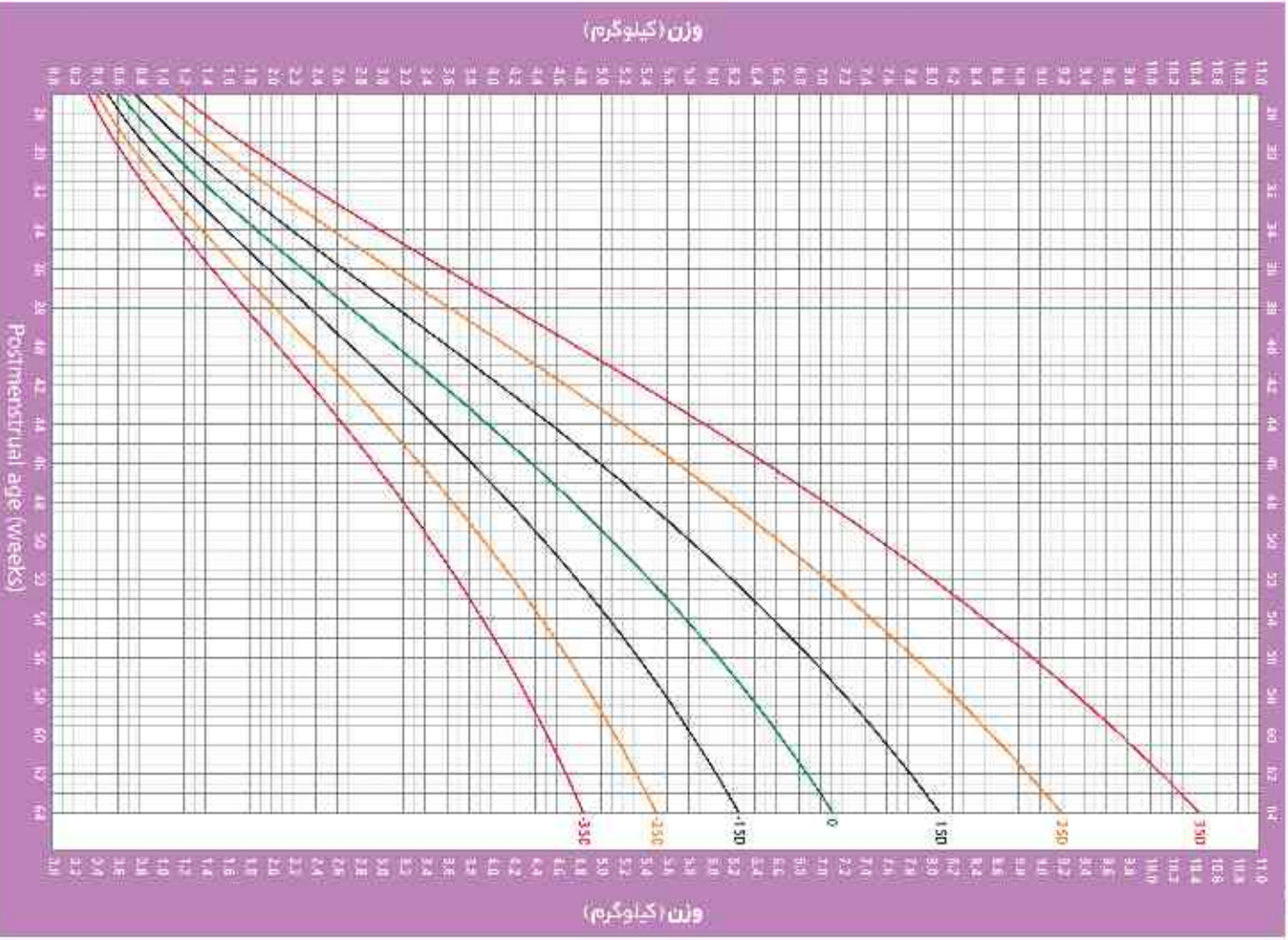
تولد تا یک هفته	۱ هفته تا ۶ ماه	۶ ماه تا ۹ ماه	۹ ماه تا ۱۲ ماه	۱۲ ماه تا ۲ سال	۲ سال و بزرگتر
<p>کودک شما از زمان تولد در حال یادگیری است</p>  <p>بازی، فرصت هایی را برای کودک خود فراهم کنید تا بیفتد، بشنود، حس کند، آزادانه حرکت کند و شما را لمس کند. اشیای رنگی را به آرامی جلوی او حرکت دهید تا آن را ببیند و بگیرد (مانند یک حلقه بزرگ که با یک نخ آویزان شده است، چغچه)</p>	 <p>بازی، 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>بازی، چیزهایی به کودک بدهید تا روی هم بچیند و داخل ظرف بیاندازد و در بیآورد.</p> <p>بازی اسباب بازی مورد علاقه کودک را زیر پرچه یا جعبه پنهان کنید. ببیند آیا می تواند آن را پیدا کند. با کودک خود دلی موشه بازی کنید.</p>	 <p>بازی، چه کودک خود 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 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 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 علائق کودک خود پاسخ دهید. نام کودک را صدا کنید و پاسخ او را ببینید.</p>	 <p>ارتباط برقرار کنید، نام اشیای اقران 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>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. 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 علائق کودک خود مطلع شوید و به آن ها پاسخ دهید، تلاش کودکان را در یادگیری مهارت های جدید تحسین کنید.</p>					

نمودار قد و دوزیم شیرخواران زود متولد شده دختر



من به همراه از اولین روز آخرین قاعدگی

INTERGROW-21st

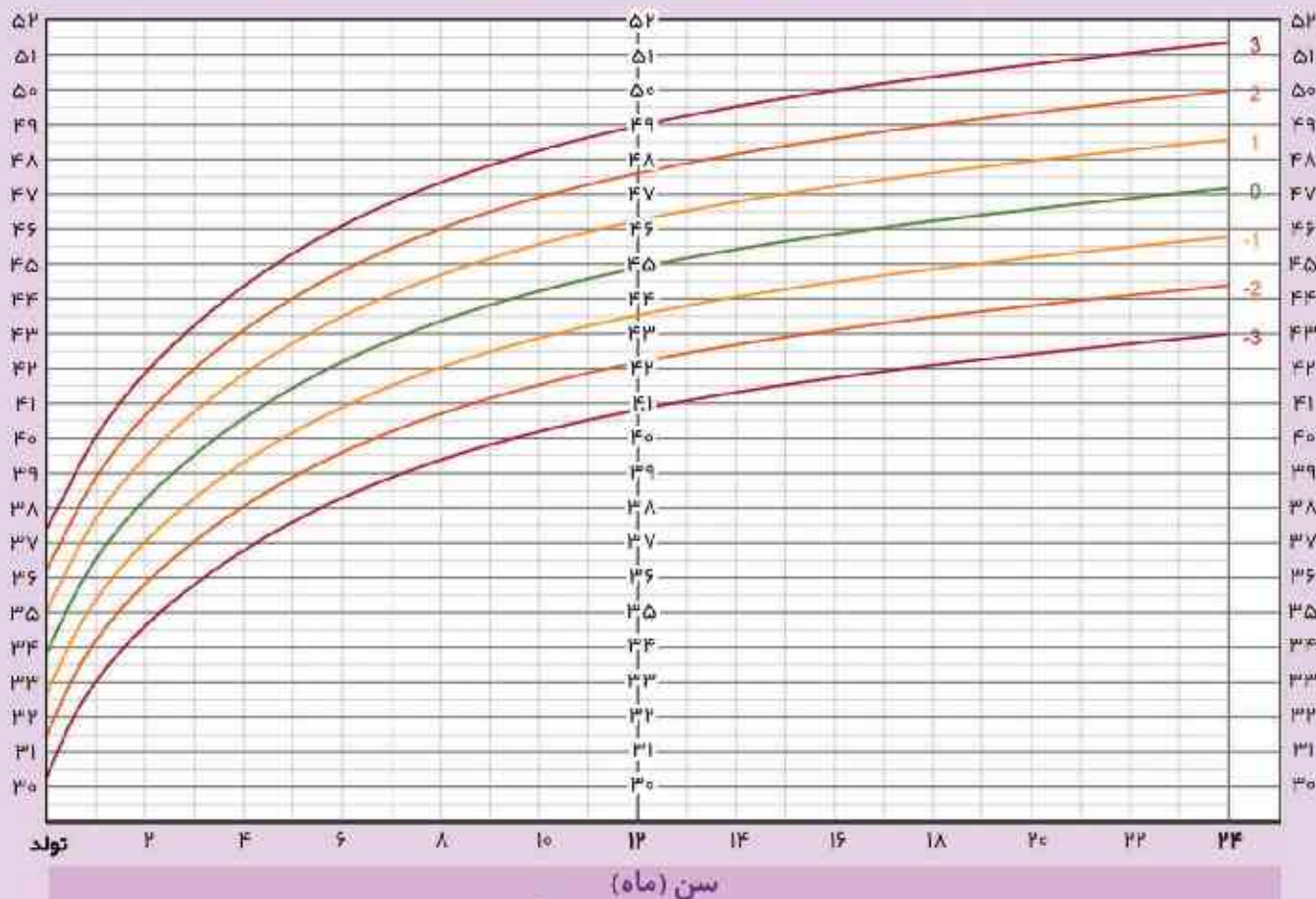


سن به هفته از اولین روز آگوست قاعدگی

INTERGROWTH-21st

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

دور سر (سانتی متر)

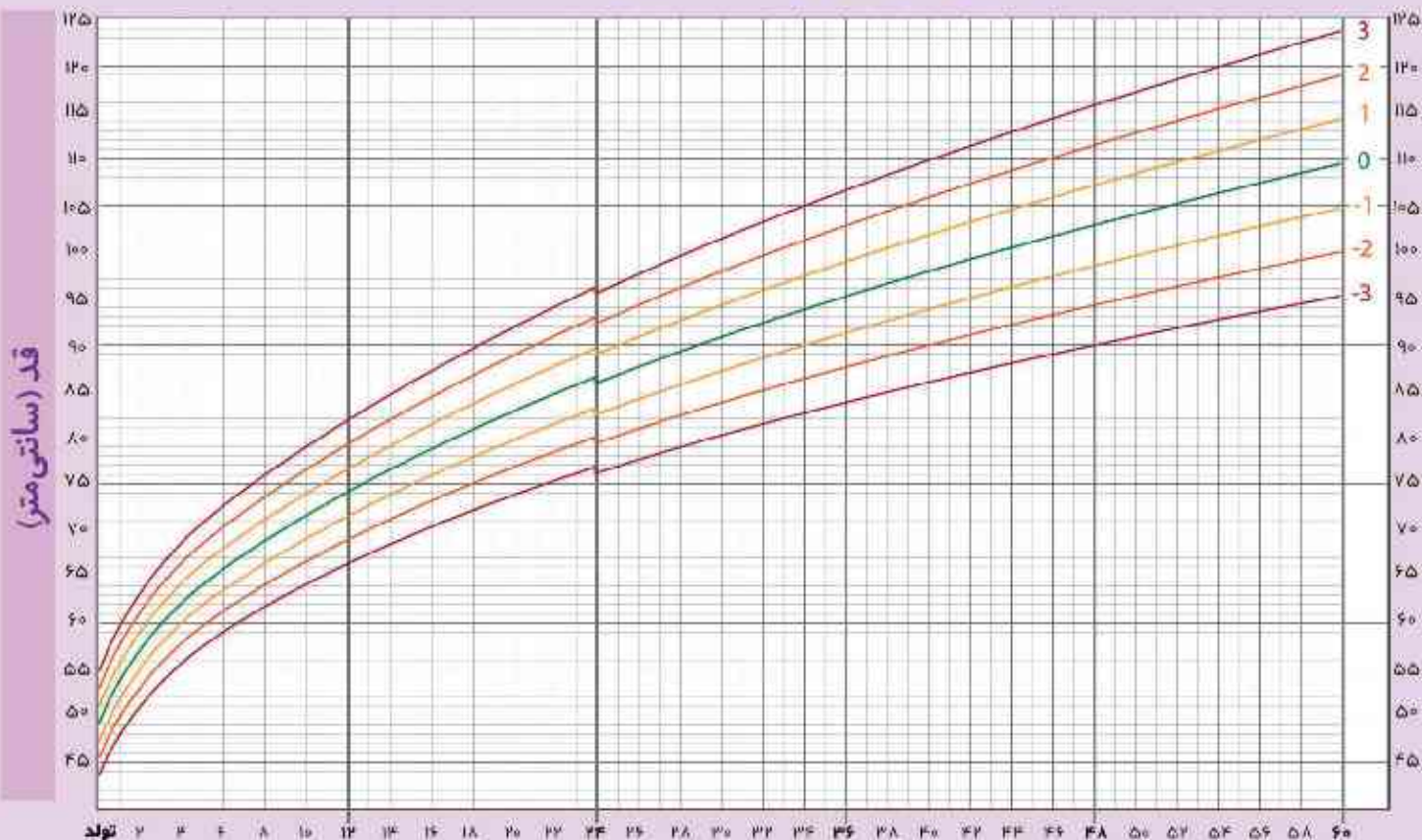


برای کودکانی که زودتر از ۲۷ هفته بارداری به دنیا آمده اند تا ۱۸ ماهگی سن اصلاح شده محاسبه شود.

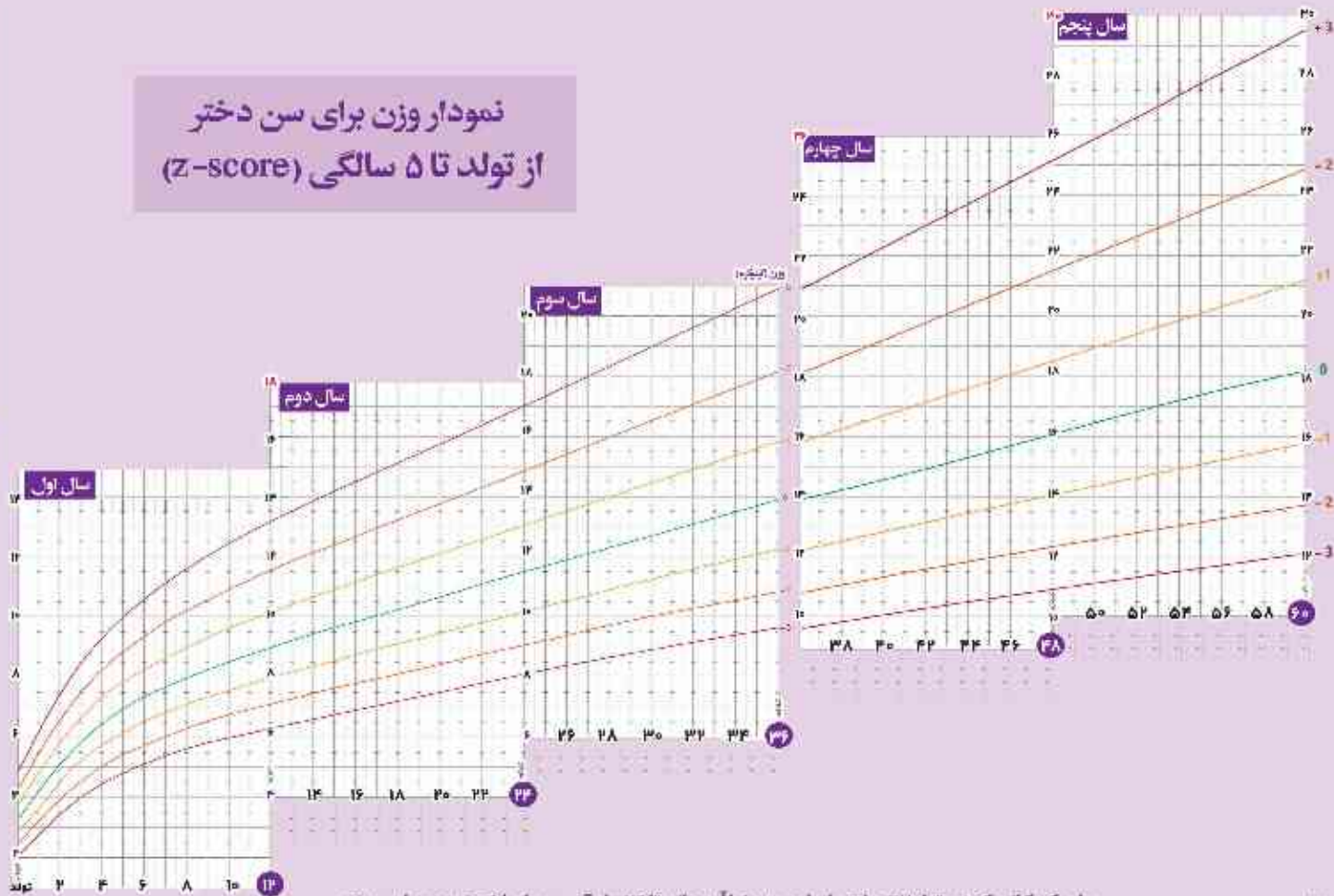
نمودار وزن برای قد از تولد تا ۵ سالگی (Z-Score) دختر



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



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



برای کودگانی که زودتر از ۲۷ هفته بارداری به دنیا آمده اند تا ۲۴ ماهگی سن اصلاح شده محاسبه شود.