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 مراقبت‌های بهداشتی کودکان	تاریخ مراجعه بعدی
۵-۳ روزگی		پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دورسر)، ارزیابی تغذیه، غربالگری شیرمادر و بیماری‌های متابولیک، ارزیابی شنوایی، معاینه پزشک، تجویز مکمل	
۱۵-۱۴ روزگی		پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دورسر)، ارزیابی تغذیه انحصاری با شیرمادر، ارزیابی بینایی، ارزیابی شنوایی، تجویز مکمل	
۴۵-۳۰ 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 وتغذیه 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، ارزیابی 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، ارزیابی 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، ارزیابی 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، ارزیابی 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، ۴ 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 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 کدملی با همین کد، ارائه خدمات ادامه یابد.

- 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 استعدادهای بالقوه شیرخوار می شود.

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

غربالگری های کودک

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

پرسشنامه ASQ	تاریخ تکمیل پرسشنامه	نیازمند ارجاع	پرسشنامه ASQ SE	تاریخ تکمیل پرسشنامه	نیازمند ارجاع
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		

جدول راهنمای واکسیناسیون

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

توضیحات: *پس از رسیدن وزن شیرخوار به ۱۵۰۰گرم واکسن ب ث ژ تلقیح شود. **واکسن پنج‌گانه شامل دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، هپاتیت ب، هموفیلوس آنفلوانزاتیپ ب می باشد.
*** این واکسن در حال حاضر با توجه به مصوبه کمیته کشوری ایمن سازی در بعضی از استان های خاص حسب ابلاغ مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در سن ۶ ماهگی تزریق می گردد.
**** 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)	بدو تولد				پنج‌گانه DTP-Hep-B-) (Hib	بار اول			
فلج اطفال خوراکی (OPV)	بدو تولد					بار دوم			
	بار اول					بار سوم			
	بار دوم				سه‌گانه (DTP/DT) توأم خردسال	بار اول			
	بار سوم					بار دوم			
	یادآور ۱				MMR	بار اول			
	یادآور ۲					بار دوم			
پنوموکوک	بار اول				روتاویروس	بار اول			
	بار دوم					بار دوم			
	بار سوم					بار سوم			
فلج اطفال تزریقی (IPV)	بار اول				هپاتیت ب	بدو تولد			
	بار دوم				سرخک (M)	نوبت صفر			

دولت در آن سراست، که از کودکان پر است.

- تغذیه با شیر مادر برای تقویت سیستم ایمنی، رشد و تکامل شیرخوارتان 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 کودکتان 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.

تولد تا پایان شش ماهگی

تغذیه انحصاری با شیر مادر براساس تمایل و تقاضای شیرخوار ۸ تا ۱۲ بار در شبانه روز

شیر مادر ۸ تا ۱۲ بار در شبانه روز

مکمل های توصیه شده توسط پزشک قطره آ+د (روی، اسید فولیک، آهن، ویتامین E)

شروع ماه هفتم تا پایان ماه یازدهم

شروع ماه هشتم تا پایان ماه هشتم: شیر مادر+ غذای کمکی که با ۱ تا ۲ قاشق مربا خوری ۲ بار در روز شروع شده و به تدریج بر حسب میل شیرخوار مقدار و دفعات آن افزایش پیدا می کند + ۱ تا ۲ میان وعده مغذی

شروع ماه نهم تا پایان ماه یازدهم: شیر مادر+ غذای کمکی ۳ تا ۴ وعده در هر وعده نصف لیوان (۱۲۰ سی سی) غذاها به اندازه ماه های قبل نرم یا له نشود. غذاهای انگشتی (غذاها با قطعات کوچک) به کودکان بدهید. از دادن غذاهای کوچک سفت با خطر خفگی پرهیز کنید+ ۱ تا ۲ میان وعده

قطره آهن

قطره آ+د یا مولتی ویتامین

آب جوشیده سرد شده همزمان با شروع تغذیه تکمیلی

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

حریره بادام: آرد برنج (۲ قاشق مرباخوری هر قاشق ۵ گرم) + بادام ۵ عدد + شیر پاستوریزه پرچرب 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 + زرده و سفیده تخم مرغ پخته و سفت شده

سوپ: برنج ۱ قاشق غذاخوری + حبوبات (عدس، ماش و ...) انواع جوانه‌ها بلغور گندم، رشته فرنگی، جو دوسر و ... + سبزی ها مانند هویج، جعفری، شوید، گشنیز، 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

میان وعده ها: پوره میوه‌های رسیده و نرم / ماست پاستوریزه پرچرب / پوره سیب زمینی / نان و پنیر پاستوریزه کم نمک / انواع فرنی و شیربرنج / خرمای پوست گرفته شده

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 شیر مادر 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 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 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 تجاری به کودک ضرورت ندارد، غذاهای خانگی مناسب هستند. از غذای سفره خانواده به کودک بدهید.
- به کودکتان آب میوه و نوشیدنی های تجاری ندهید. این ها ارزش غذایی نداشته و به رشد کودک کمک نمی‌کنند.
- به کودکتان غذاهای غیر سالم مانند چیپس و پفک ندهید.

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

علائم هشدار دهنده تکامل			
۲ ماهگی	• به صداهای بلند پاسخ نمی‌دهد. • اشیای در حال حرکت را با نگاه دنبال نمی‌کند. • به اشخاص لبخند نمی‌زند. • دستش را به دهان نمی‌برد. • وقتی روی شکم خوابیده و او را از زمین بلند می‌کنیم نمی‌تواند سرش را بالا بیاورد. • مکیدن یا بلعیدن ضعیف دارد.	۹ ماهگی	• نمی تواند با کمک بنشیند. • غان و غون نمی‌کند (درآوردن صداهایی مانند «ماما»، «بابا»، «دادا») • در هیچ نوع بازی از جمله بازی تعاملی شرکت نمی‌کند. • با شنیدن اسم خودش، پاسخی نمی‌دهد. • به نظر نمی رسد افراد آشنا را از غریبه ها تشخیص دهد. • به طرفی که شما اشاره می‌کنید نگاه نمی‌کند. • اشیا را دست به دست نمی کند.
۴ ماهگی	• نمی‌تواند سرش را ثابت نگه دارد. • نمی‌تواند بغبغو کند یا صداهای دیگری با دهانش تولید کند. • وقتی او را به حالت ایستاده روی یک سطح سفت قرار دهیم، نمی‌تواند با پاهایش به سمت پایین فشار وارد کند. • نمی‌تواند یک یا هر دو چشمش را در همه جهات حرکت دهد.	۱ سالگی	• نمی‌تواند چهاردست و پا برود. • نمی‌تواند با کمک بایستد. • برای پیدا کردن اشیایی که می بیند شما آن ها را پنهان می‌کنید تلاش نمی‌کند. • کلمه کوتاه مثل ماما یا بابا را نمی‌گوید. • بای بای یا سرسری کردن را یاد نمی‌گیرد. • به اشیا اشاره نمی‌کند. • مهارت هایی را که قبلا کسب کرده از دست می‌دهد.
۶ ماهگی	• تلاش نمی‌کند که دستش را به اشیایی که در دسترس قرار دارند برساند. • توجهی به مراقب خود نمی‌کند. • به صداهای اطرافش واکنش نشان نمی‌دهد. • به هیچ طرف غلت نمی‌زند. • نمی خندد یا جیغ نمی‌کشد. • عضلاتش به نظر خیلی سفت می‌رسد. • عضلاتش به نظر خیلی شل است (مثل یک عروسک پارچه‌ای)	۱۸ ماهگی	• با اشاره کردن به سمت اشیا، آن ها را به دیگران نشان نمی‌دهد. • نمی تواند راه برود. • موارد کاربرد اشیای آشنا را نمی‌داند. • نمی تواند کارهای دیگران را تقلید کند. • کلمات جدید را یاد نمی‌گیرد. • نمی تواند حداقل ۶ کلمه بگوید. • وقتی مراقب او را ترک می‌کند یا پیش او برمی‌گردد، توجه نمی‌کند یا اهمیت نمی‌دهد. • مهارت هایی را که قبلا به دست آورده بود از دست می‌دهد.

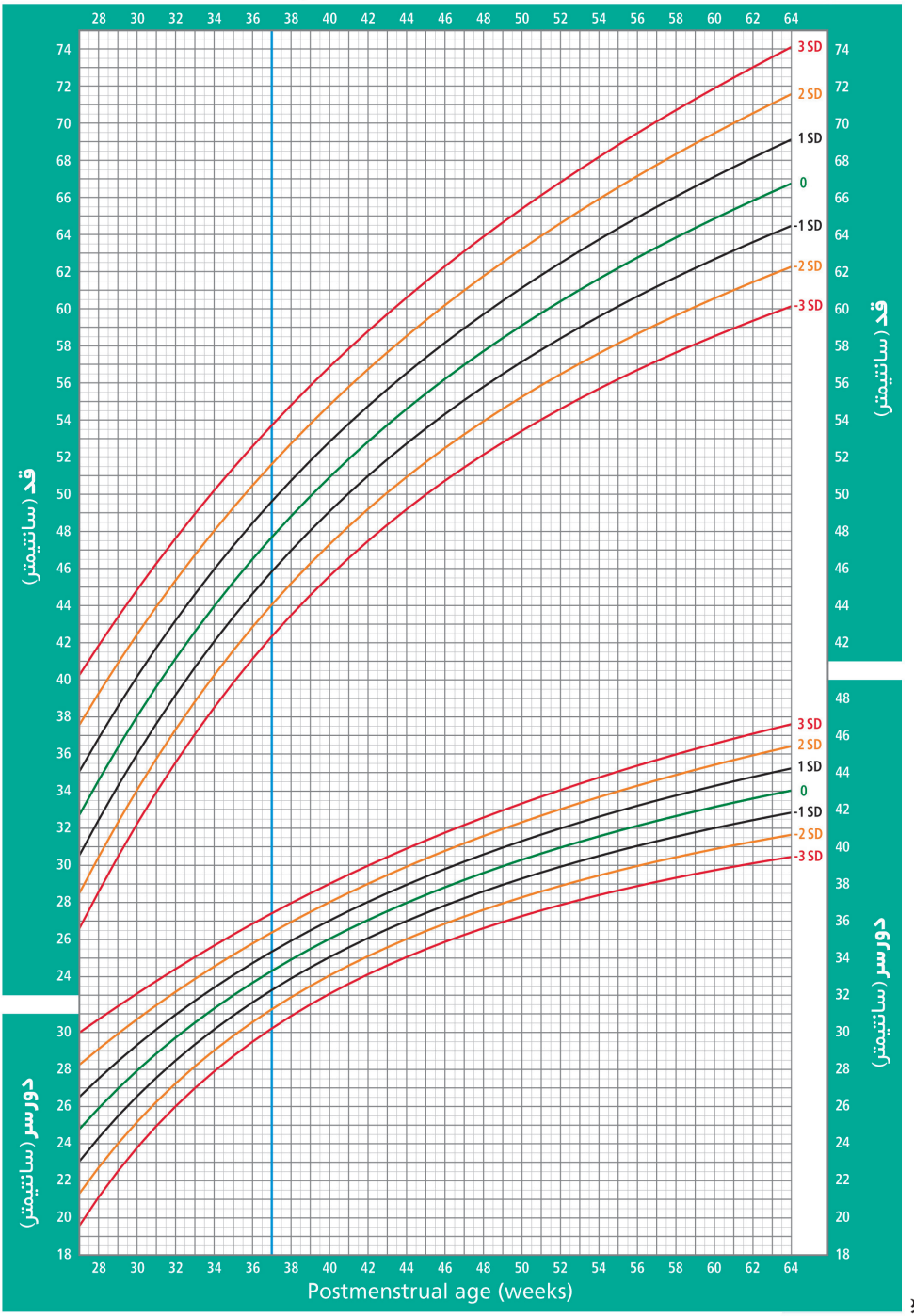
برای کودکانی که زودتر از ۳۷ هفته بارداری به دنیا آمده‌اند، تا ۲ سالگی سن اصلاح شده آنها محاسبه شود. سن اصلاح شده کودک را از پزشک/ مراقب سلامت/ بهورز سوال کنید.

علائم هشدار دهنده تکامل			
۲ سالگی	• 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 نمی رود. • مهارت هایی راکه قبلا کسب کرده از دست می‌دهد.	۴ سالگی	• 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 ضمایر من و تو درست استفاده نمی‌کند. • گفتار واضحی ندارد. • مهارت هایی را که قبلا به دست آورده بود از دست می‌دهد.
۳ سالگی	• زیاد زمین می خورد یا نمی‌تواند از پله استفاده کند. • آبریزش دهان دارد یا گفتارش خیلی نامفهوم است. • نمی‌تواند با اسباب بازی های ساده مانند جورچین ساده بازی کند. • نمی‌تواند جمله بگوید. • بازی تخیلی نمی‌کند یا آن ها را باور می‌کند. • نمی‌خواهد با سایر کودکان یا اسباب بازی ها بازی کند. • تماس چشمی برقرار نمی‌کند. • مهارت هایی را که قبلا کسب کرده از دست می‌دهد.	۵ سالگی	• نمی تواند طیف وسیعی از عواطف را نشان دهد. • رفتارهای افراطی از خود نشان می‌دهد مثل حالت های غیرمعمول ترس، خجالت، افسردگی یا رفتار تهاجمی • معمولا گوشه‌گیر و غیرفعال است. • براحتی حواسش پرت می شود و نمی‌تواند بیش از ۵ دقیقه روی یک موضوع تمرکز کند. • به مردم پاسخ نمی دهد یا پاسخ سرسری می‌دهد. • قادر به انجام بسیاری از بازی ها و فعالیت ها نیست. • نمی‌تواند نام و نام خانوادگی خود را بگوید. • نمی‌تواند افعال جمع یا گذشته را درست بکار ببرد. • نمی‌تواند در مورد فعالیت های روزانه یا تجاربش صحبت کند. • نمی‌تواند نقاشی بکشد. • نمی‌تواند بدون کمک دندانش را مسواک کند، دست و صورتش را بشوید و خشک کند یا لباس بپوشد. • مهارت‌هایی که قبلا کسب کرده را از دست می‌دهد.

مادر شدن، زیباترین شادی دنیاست

توصیه های ارتقای تکامل کودک					
تولد تا یک هفتگی	۱ هفته تا ۶ ماه	۶ ماه تا ۹ ماه	۹ ماه تا ۱۲ ماه	۱۲ ماه تا ۲ سال	۲ سال و بزرگتر
کودک شما از زمان تولد در حال یادگیری است **بازی:** فرصت‌هایی را برای نوزاد خود فراهم کنید تا ببیند، بشنود و دست و پای خود را آزادانه حرکت دهد.	 **بازی:** فرصت‌هایی 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)	 **بازی:** وسایل خانگی تمیز و بی‌خطری را به کودک خود بدهید تا دستکاری کند، به هم بزند و بیاندازد (مانند ظروف درب‌دار، قابلمه و قاشق فلزی)	 **بازی:** اسباب‌بازی مورد علاقه کودک را زیر پارچه یا جعبه پنهان کنید. ببینید آیا می تواند آن را پیدا کند. با کودک خود دالی موشه بازی کنید.	 **بازی:** چیزهایی به کودک بدهید تا روی هم بچینند و داخل ظرف بیاندازد و در بیاورد. نمونه اسباب بازی: اشیایی که داخل هم یا روی هم می‌گذارند، ظرف و گیره های لباس.	 **بازی:** به کودک خود کمک کنید تا اشیا را بشمارد، نام ببرد و مقایسه کند. برای او اسباب‌بازی‌های ساده بسازید. مثلاً اشیایی با رنگ‌ها و شکل‌های متفاوت برای دسته بندی، بر چسب یا تخته وایت برد و پازل.
 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.	 **ارتباط برقرار کنید:** به کودک خود لبخند بزنید و بخندید. با او صحبت کنید. با تقلید صدا یا ژست کودکتان با او مکالمه کنید.	 **ارتباط برقرار کنید:** به صدا و علائق کودک خود پاسخ دهید. نام کودک را صدا کنید و پاسخ او را ببینید.	 **ارتباط برقرار کنید:** نام اشیا 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	 **ارتباط برقرار کنید:** سوالات ساده از کودک بپرسید. به تلاش های کودک خود در صحبت کردن جواب بدهید. اشیا، طبیعت و تصاویر را به او نشان دهید و درباره آن ها با او صحبت کنید.	 **ارتباط برقرار کنید:** او را تشویق کنید تا صحبت کند و به سوالات او پاسخ دهید. به کودکتان داستان، آواز و بازی یاد بدهید. در مورد تصاویر یا کتاب ها با او صحبت کنید. نمونه اسباب‌بازی: کتاب شکل دار
به کودک خود محبت کنید و عشقتان را به او نشان دهید.		از علائق کودک خود مطلع شوید و به آن‌ها پاسخ دهید.			تلاش کودکتان را در یادگیری مهارت‌های جدید تحسین کنید.

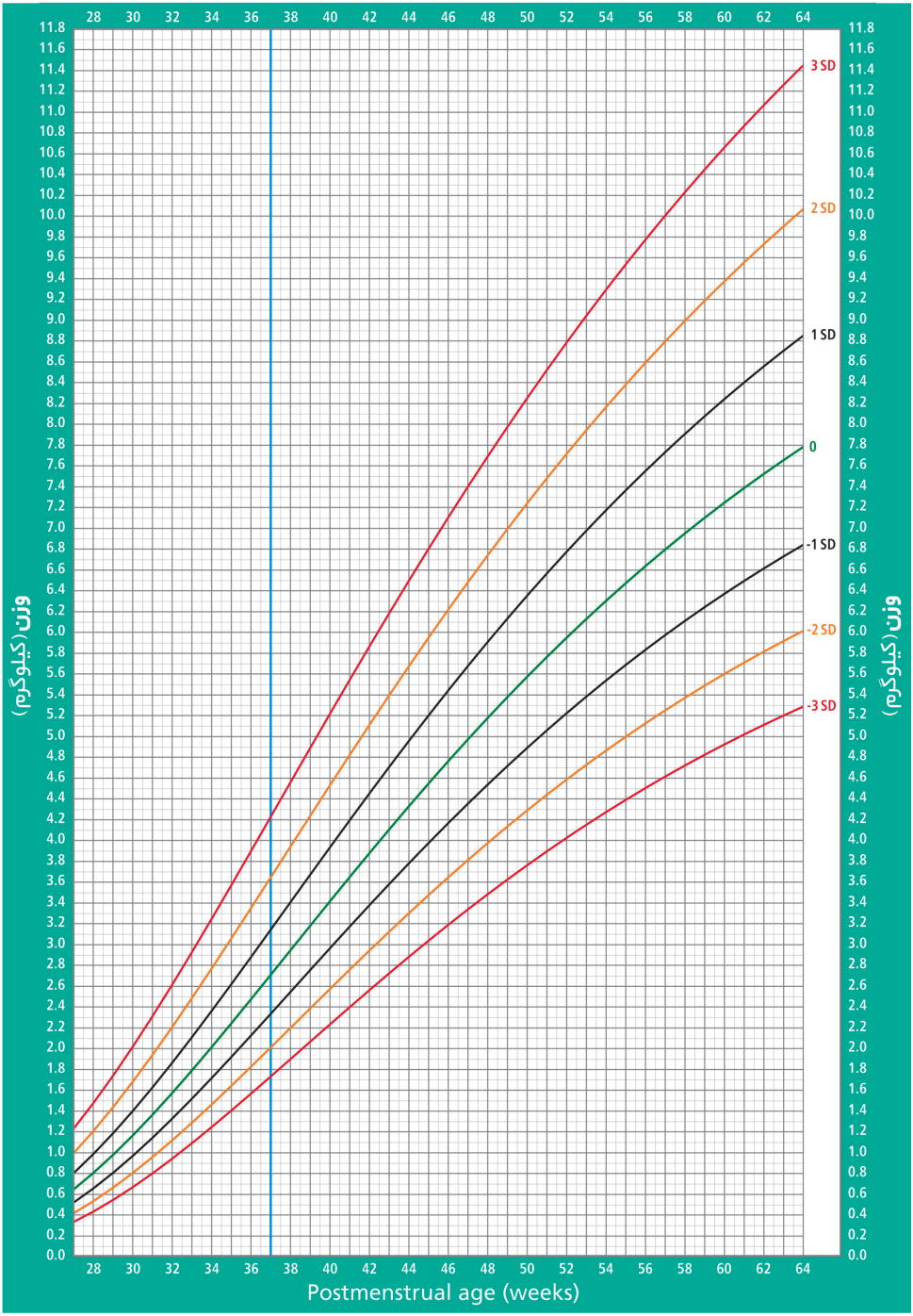
نمودار قد و دورسر شیرخواران زود متولد شده پسر



سن به هفته از اولین روز آخرین قاعدگی

INTERGROWTH-21st

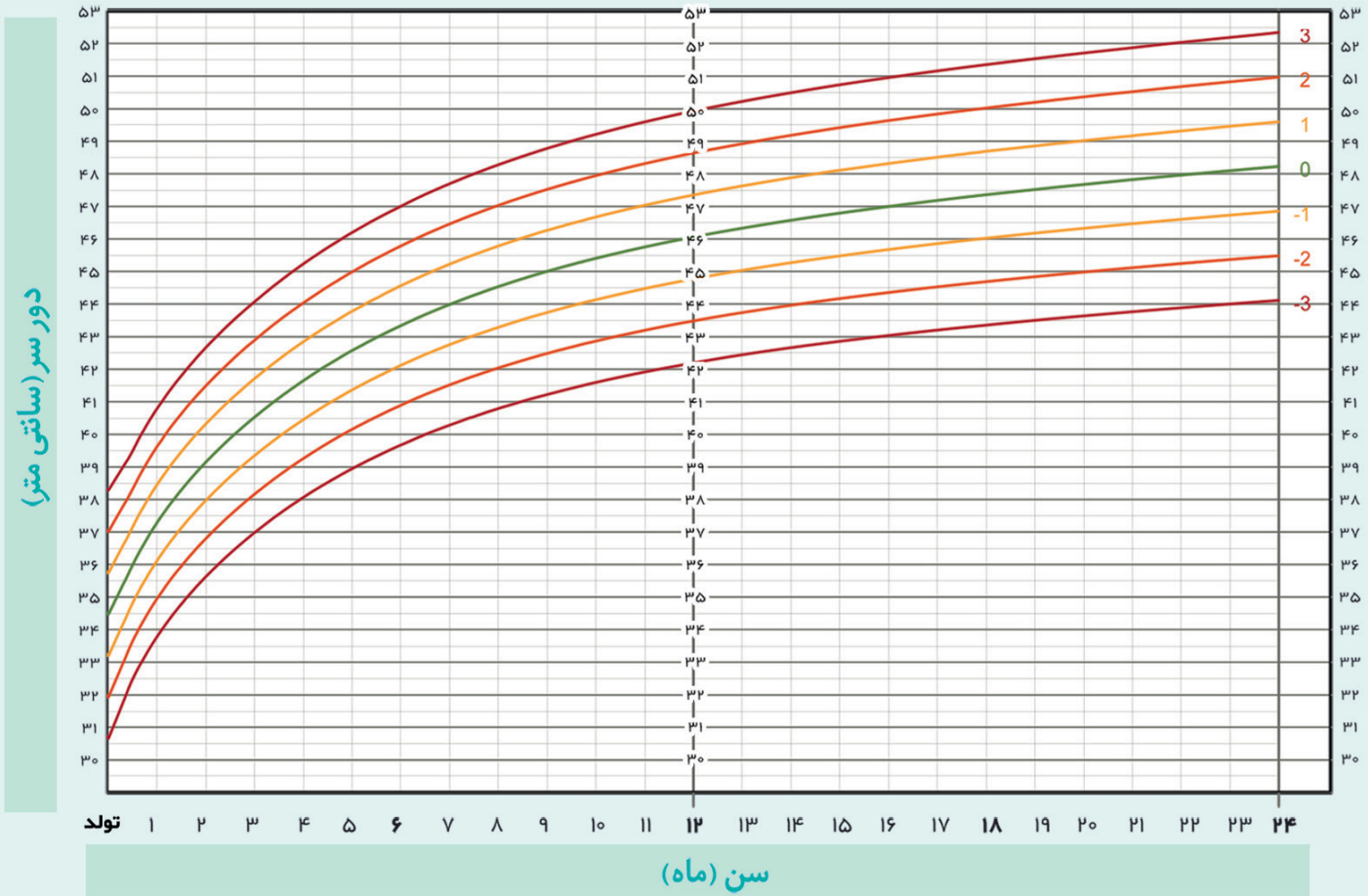
نمودار وزن شیرخواران زود متولد شده پسر



INTERGROWTH-21s

سن به هفته از اولین روز آخرین قاعدگی

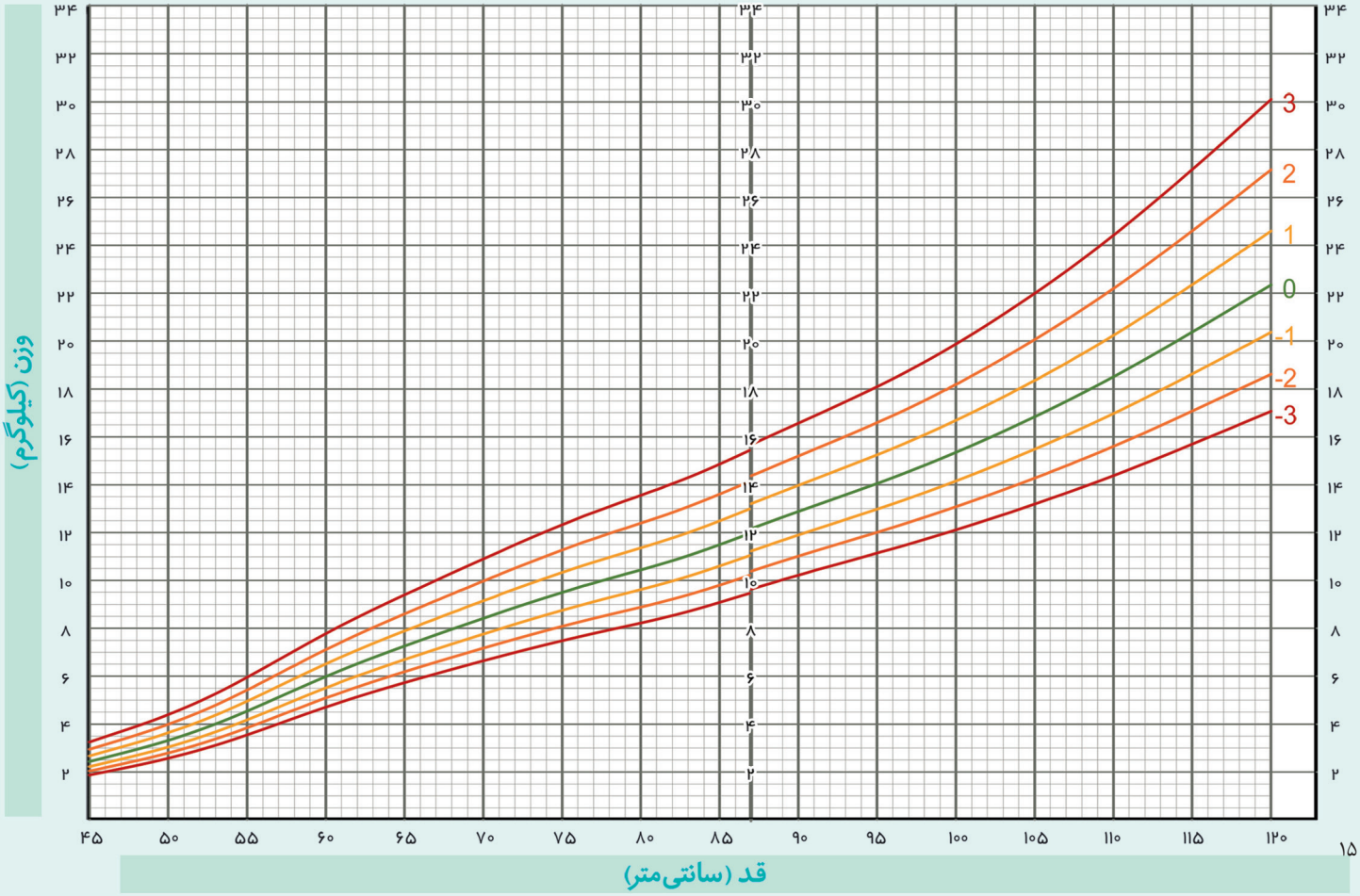
نمودار دور سر برای سن از تولد تا ۲ سالگی (z-score) پسر



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

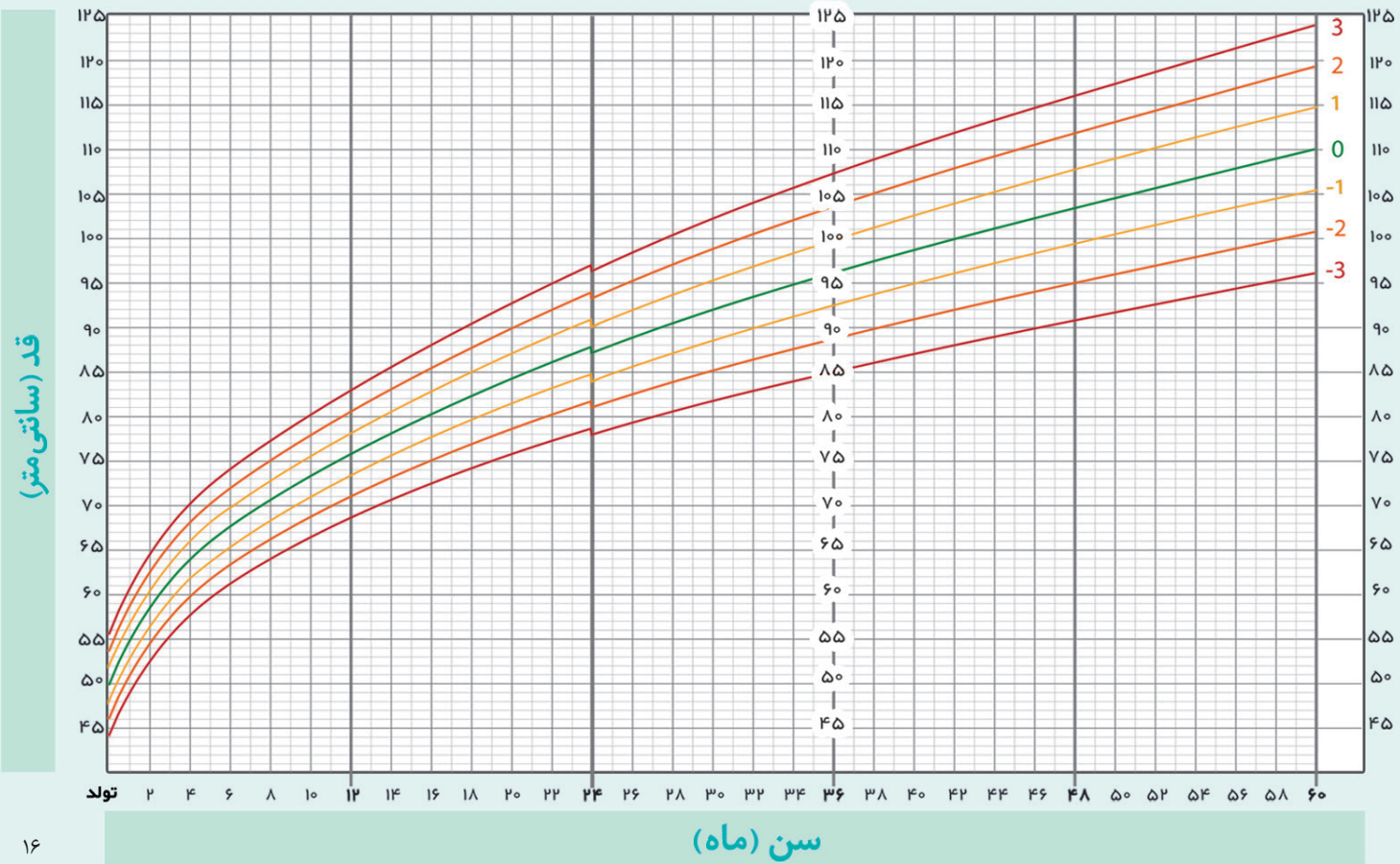
The Multicenter Growth Reference Study (MGRS) 2006 (WWW.WHO. int/childgrrowth)

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



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

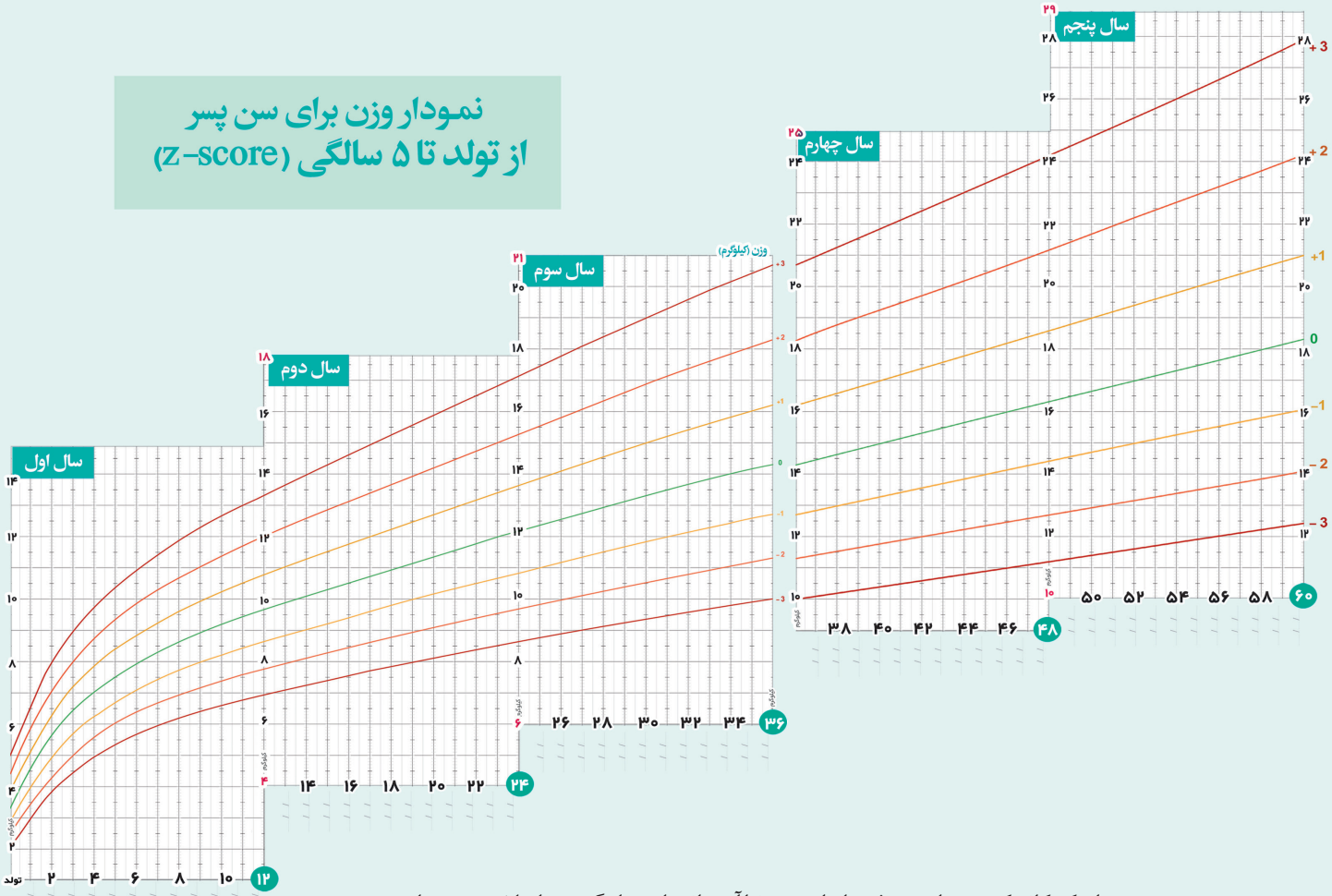
نمودار قد برای سن از تولد تا ۵ سالگی (Z-Score) پسر



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/childgrrowth)

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.

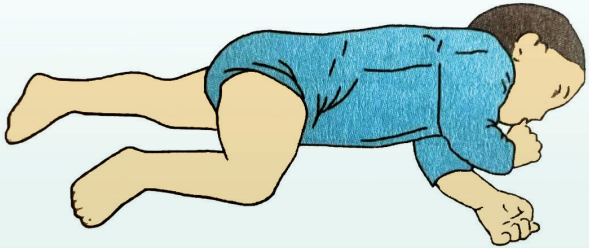
سن (ماه)

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

سال چاپ: ۱۴۰۰

اگر شیرخوار/ کودک شما این علایم را دارد فورا 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 می‌کند.
- اسهال شدید دارد.
- خواب آلودگی غیر عادی دارد و هوشیار نیست.
- بی قراری شدید دارد.
- تنفس سخت و نامنظم یا خیلی تند دارد.
- تشنج می‌کند.



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

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

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