



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 ۲، ۴ و ۶ هفتهگی 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، ۳، ۴، ۵ و ۶ سالگی برای مراقبت کودک مراجعه کنید.
- در سنین ۲، ۴، ۶، ۱۲ و ۱۸ ماهگی و ۶ سالگی برای واکسیناسیون کودک خود مراجعه کنید.

- شیرمادر هیچ جایگزینی ندارد. تا پایان ۶ ماهگی کودکان را فقط با شیرمادر تغذیه کنید و پس از آن مطابق توصیه های تغذیه ای، غذای کمکی را شروع کرده و شیرمادر 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 صدا باشد.
- از کارهای پرسرو صدا بر بالین نوزاد خودداری نمایید.
- تماس پوست با پوست مادر و نوزاد باعث دلبستگی مادرانه، افزایش قابل توجه شیرمادر، 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)

۶۰ ماهگی	۴۸ ماهگی	۳۶ ماهگی	۲۴ ماهگی	۱۸ ماهگی	۱۲ ماهگی	۹ ماهگی	۶ ماهگی	۲ 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	MMR	۱۲ ماهگی	ب ب ث ژ* - فلج اطفال خوراکی - هیپاتیت ب
۲ ماهگی	سه گانه - فلج اطفال خوراکی - MMR	۱۸ ماهگی	فلج اطفال خوراکی - پنج گانه**
۴ ماهگی	سه گانه - فلج اطفال خوراکی	۶ سالگی**	فلج اطفال خوراکی - پنج گانه - فلج اطفال تزریقی
۶ ماهگی			فلج اطفال خوراکی - پنج گانه - فلج اطفال تزریقی

توضیحات: * پس از رسیدن وزن شیرخوار به ۱۵۰۰ گرم واکسن ب ب ث ژ تلقیح شود. ** واکسن پنج گانه شامل دیفتیری، کزاز، سیاه سرفه، هیپاتیت ب، هموفیلوس آنفلوآنزا تیپ ب می باشد. *** پس از آخرین نوبت واکسن سه گانه، هر ده سال یکبار واکسن دوگانه بزرگسالان باید تزریق شود. توصیه می شود برای شیرخواران و خانواده آن ها که در فصول سرد سال به ۶ ماهگی رسیدند واکسن آنفلوآنزا 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 ب ث ژ (BCG) فلج اطفال خوراکی (OPV)	بدو تولد			بار اول	پنج گانه (DTP-Hep-B-Hib)		
	بدو تولد			بار دوم			
	بار اول			بار سوم			
	بار دوم			بار اول	سه گانه (DTP/DT)		
	بار سوم			بار دوم			
	یادآور ۱			بار اول	سرخچه، اوتیون (MMR)		
یادآور ۲			بار دوم				
فلج اطفال تزریقی (IPV)	بار اول			بدو تولد	هیپاتیت ب (Hep-B)		
	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، بی قراری 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.

تولد تا پایان شش ماهگی

تغذیه انحصاری با شیر مادر
بر اساس شرایط و تقاضای
شیرخوار تا ۱۸ بار در شبانه روز



شیر مادر
۸ تا ۱۲ بار
در شبانه روز



عکمل های
توصیه شده
توسط پزشک
قطره آء-آء
(روی، اسید فولیک، آهن، ویتامین E)

- تغذیه با شیر مادر برای تقویت سیستم ایمنی، رشد و تکامل شیرخوار تان 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 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 ماه نهم

شروع ماه هفتم تا پایان ماه نهم: شیر مادر، غذای کمکی که با ۲ تا ۴ قاشق مرباخوری 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)، غذای به اندازه ماه های قبل نرم یا له نشود. غذاهای انگشتی (غذاها یا قطعات کوچک) به کودکان بدهید. از دادن غذاهای کوچک سفت یا خطر خفگی پرهیز کنید + ۱ تا ۲ میان وعده



قطره آهن
یا مولتی ویتامین
قطره آء-آء

آب جوشیده
سرد شده
همزمان
با شروع تغذیه تکمیلی

فرنسی آء برفنج:
(۲ قاشق مرباخوری
هر قاشق ۵ سی سی)

آء برفنج
(۲ قاشق مرباخوری
هر قاشق ۵ سی سی)

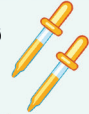
حریبه
بادام:
هر قاشق ۵ سی سی

آء برفنج
(۲ قاشق مرباخوری
هر قاشق ۵ سی سی)

شیر یاستوریزه
۱۲۰ سی سی



بادام
۵ عدد



پوره انواع سبزی:

انواع کدو

هویج

سیب زمینی

نخود فرنگی

روغن مایع یا کره
۱ قاشق مرباخوری
۵ سی سی

شیر یاستوریزه
۵ قاشق غذاخوری

زرده و سفیده تخم مرغ پخته و سفت شده



سوپ:
۱ قاشق غذاخوری

حبوبات (عدس، ماش و...) انواع جوانه ها
بلغور گندم، رشته فرنگی، جو دوسر و...

سبزی ها مانند هویج، جعفری، شوید، گشنیز، کرفس و انواع کدوها
لویسیا سبز و...

روغن مایع یا کره
۱ قاشق مرباخوری
۵ سی سی

گوشت قرمز (گوشت گوسفند و...) یا گوشت سفید (مرغ یا ماهی و...) خوب پخته و نرم شده



انواع کته:

برنج

گوشت قرمز یا سفید

انواع ماکارونی

شیر یاستوریزه
۱ قاشق مرباخوری
۵ سی سی



میان وعده ها:
پوره میوه های رسیده و نرم

ماست یاستوریزه
پرچرب

پوره سیب زمینی

نان و پنیر یاستوریزه
کم نمک

انواع فرنی و شیربرنج

خرمای پوست گرفته شده

شروع دوازده ماهگی تا پایان پنج سالگی



- شیرمادر 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 تان غذا بدهید و سپس او را با شیرمادر تغذیه کنید.
- از «به زور غذا دادن به کودک تان» 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 کودک تان 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 کودک تان آب میوه و نوشیدنی های تجارتي ندهید. این ها ارزش غذایی نداشته و به رشد کودک کمک نمی کنند.
- به کودک تان 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 (درآوردن 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. 	۹ ماهگی	<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 او را از زمین بلند می کنیم نمی تواند سرش را بالا بیاورد. • مکیدن یا بلعیدن ضعیف دارد. 	۲ ماهگی
<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. 	۱ سالگی	<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 یا هر دو چشمش را در همه جهات حرکت دهد. 	۴ ماهگی
<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. 	۱۸ ماهگی	<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) 	۶ ماهگی

برای کودکانی که زودتر از ۳۷ 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.

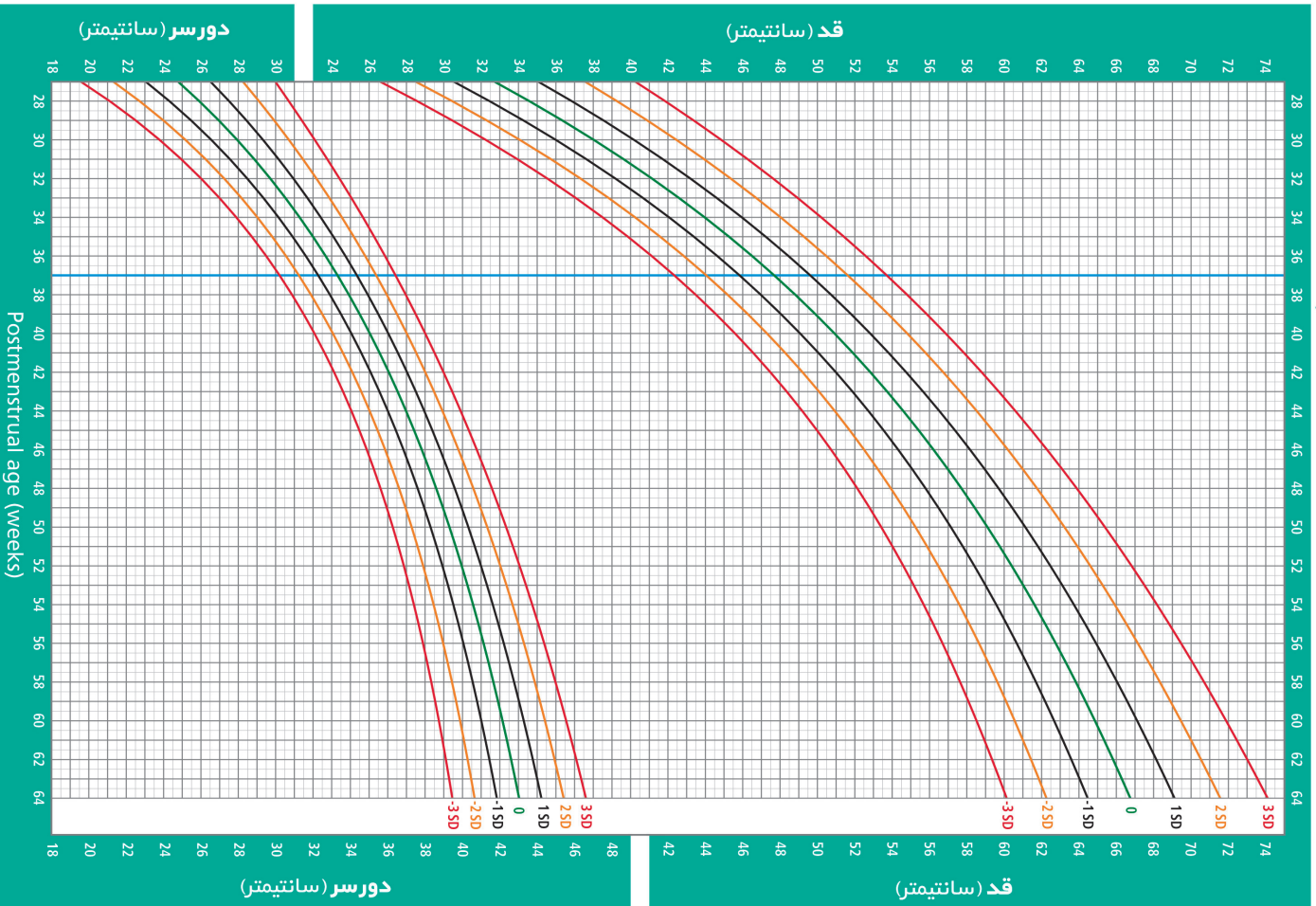
علائم هشدار دهنده تکامل

<ul style="list-style-type: none"> • 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 ضمائر من و تو درست استفاده نمی‌کند. • گفتار واضحی ندارد. • مهارت‌هایی را که قبلا به دست آورده بود از دست می‌دهد. 	۴ سالگی	<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. • مهارت‌هایی را که قبلا کسب کرده از دست می‌دهد. 	۲ سالگی
<ul style="list-style-type: none"> • نمی‌تواند طیف 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. • براحتی 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 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. 	۵ سالگی	<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. • مهارت‌هایی را که قبلا کسب کرده از دست می‌دهد. 	۳ سالگی

توصیه های ارتقای تکامل کودک

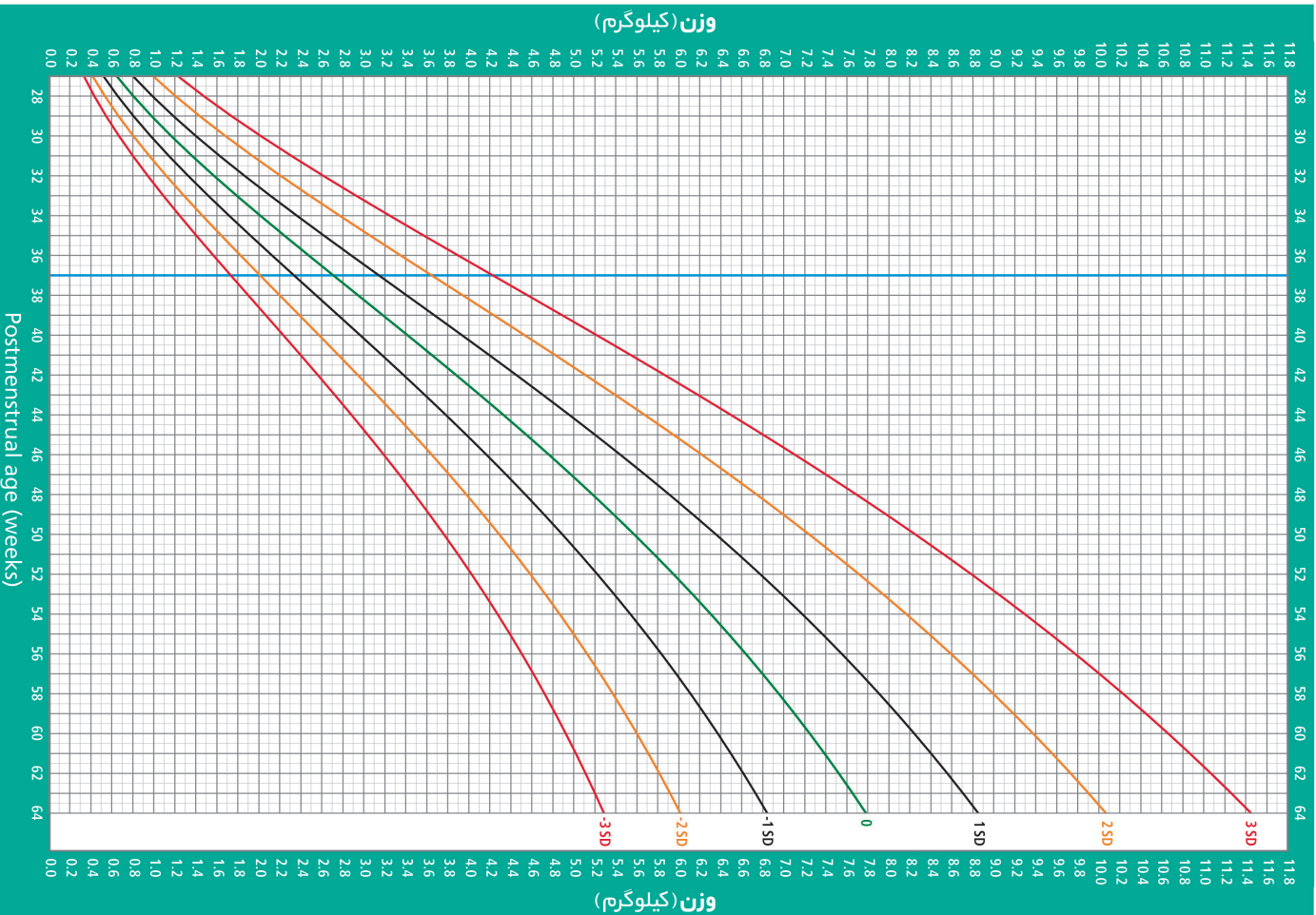
۲ سال و بزرگتر	۱۲ ماه تا ۲ سال	۹ ماه تا ۱۲ ماه	۶ ماه تا ۹ ماه	۱ هفته تا ۶ ماه	تولد تا یک هفته
 <p>بازی: به کودک کمک کنید تا اشیاء را بشمارد، نام ببرد و مقایسه کند. بر او اسباب بازی های ساده بسازید. مثلاً اشیایی با رنگ ها و شکل های متفاوت برای دسته بندی، بر چسب یا تخته وایت برد و پازل.</p>	 <p>بازی: چیزهایی به کودک بدهید تا روی هم بچیند و در داخل ظرف بیاندازد و در بیاورد. نمونه اسباب بازی: اشیایی که داخل هم یا روی هم می گذارند، ظرف و گیره های لباس.</p>	 <p>بازی: اسباب بازی 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.</p>	 <p>بازی: وسایل خانگی 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: فرصت هایی 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)</p>	<p>کودک شما از زمان تولد در حال یادگیری است</p>  <p>بازی: فرصت هایی را برای نوزاد خود فراهم کنید تا ببیند، بشنود و دست و پای خود را آزادانه حرکت دهد.</p>
 <p>ارتباط برقرار کنید: 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>ارتباط برقرار کنید: سوالات ساده از کودک بپرسید. به تلاش های کودک خود در صحبت کردن جواب بدهید. اشیاء، طبیعت و تصاویر را به او نشان دهید و درباره آن ها با او صحبت کنید.</p>	 <p>ارتباط برقرار کنید: نام اشیاء و افراد را به کودک بگویید. به او یاد بدهید که چگونه با دست هایش چیزهایی مثل بای بگوید. نمونه اسباب بازی: عروسکی با صورت</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: به کودک خود لبخند بزنید و بخندید. با او صحبت کنید. با تقلید صدا یا زست کودکان با او مکالمه کنید.</p>	 <p>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 صداپتان را می شنود.</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 قد و دوسر شیرخواران زود متولد شده پسر



سن به هفته از اولین روز آخرین قاعدگی

INTERGROWTH-21st



وزن (کیلوگرم)

وزن (کیلوگرم)

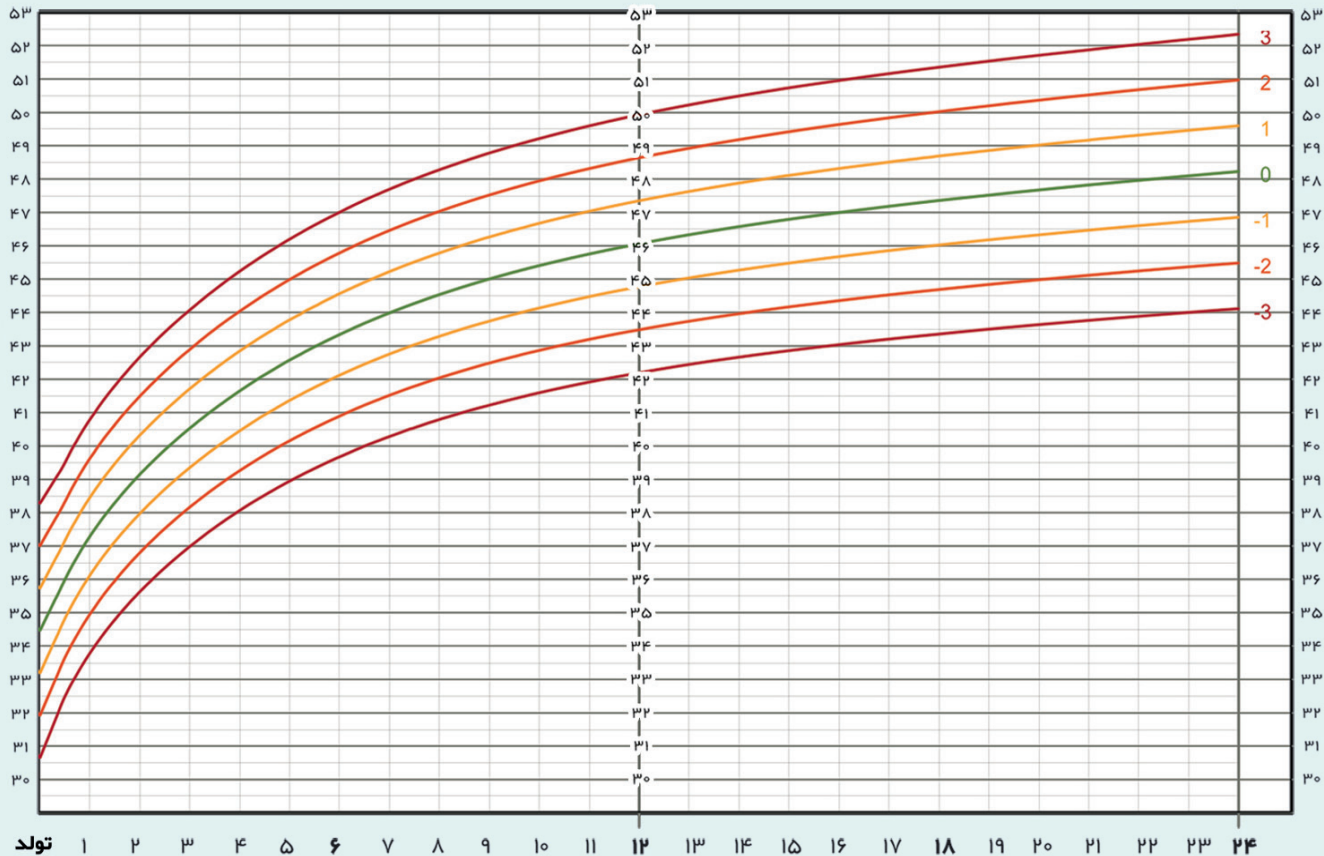
Postmenstrual age (weeks)

INTERGROWTH-21st

سن به هفته از اولین روز آخرین قاعدگی

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

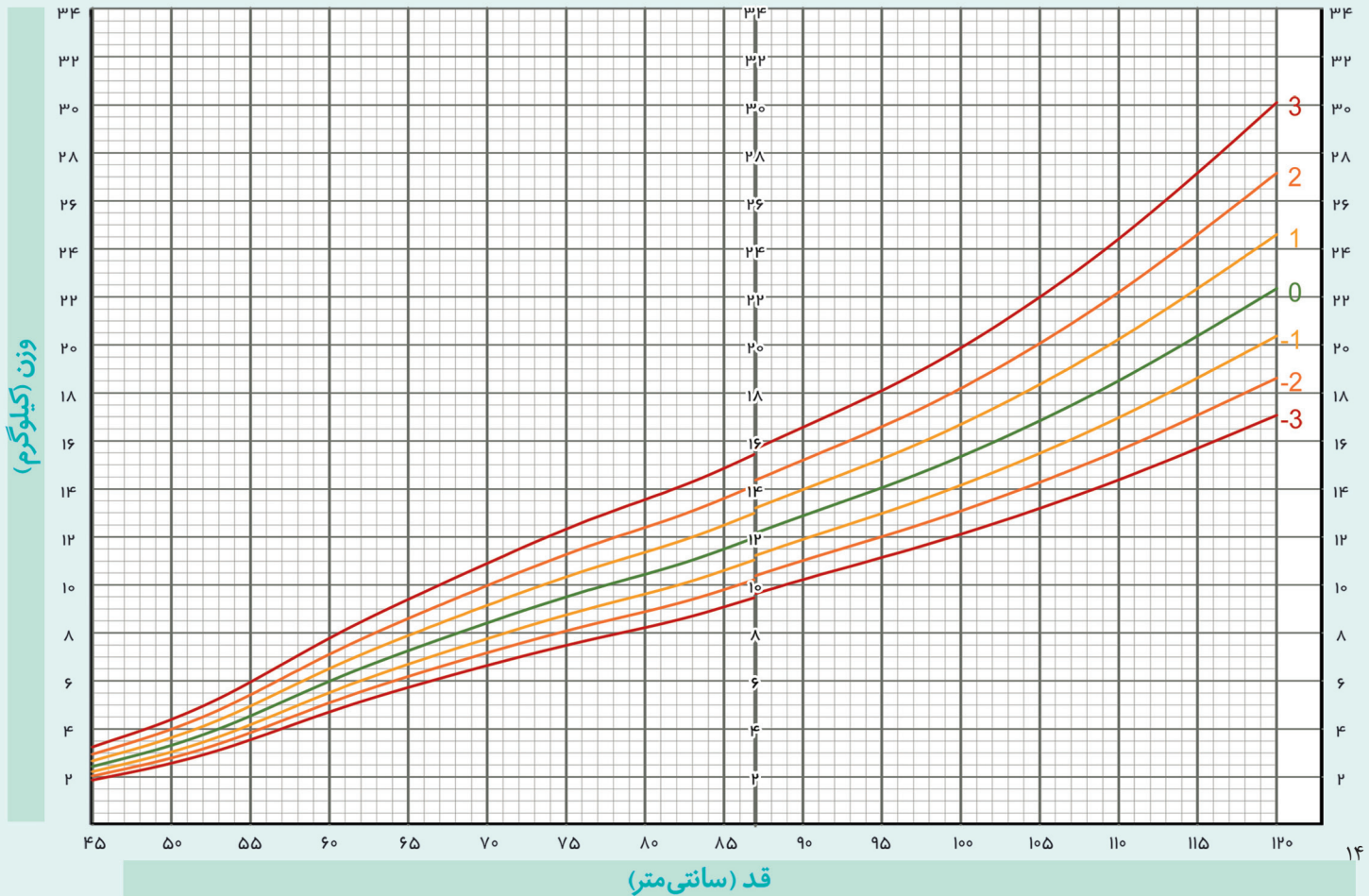
دور سر (سانتی متر)



سن (ماه)

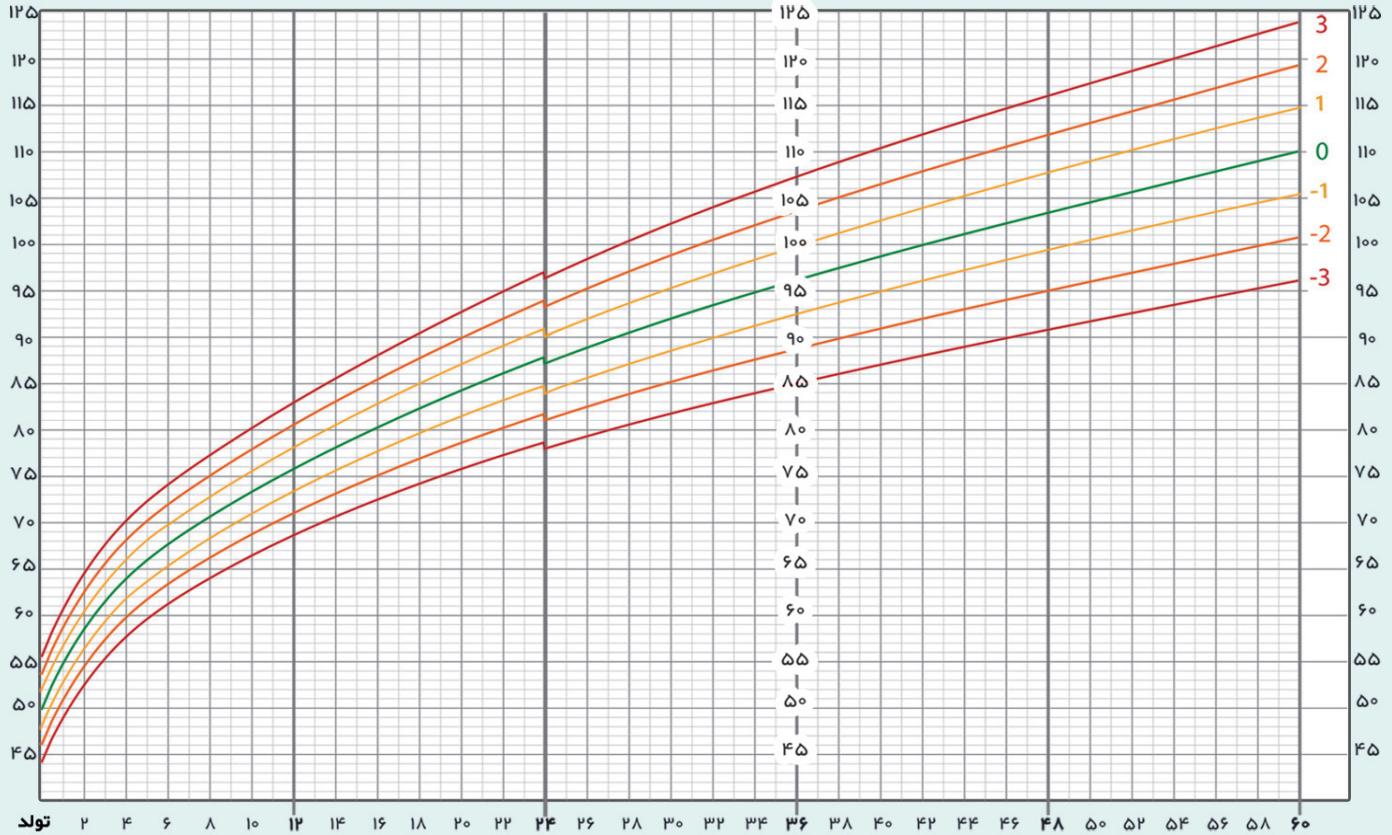
برای کودکانی که زودتر از ۳۷ هفته بارداری به دنیا آمده اند تا ۱۸ ماهگی سن اصلاح شده محاسبه شود.

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



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

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)