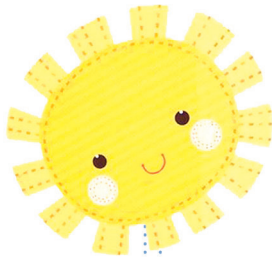




وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره سلامت کودکان

# نکات کلیدی برای مراقبت ۳ سالگی



## به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور : نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان .  
 مشخصات نشر : قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹ .  
 مشخصات ظاهری : ۲۴ ص. : مصور (رنگی) : ۱۵ × ۱۵ س. م .  
 شابک : دوره ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۴-۳۷-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا  
 موضوع : کودکان - مراقبت Child care  
 موضوع : کودکان - سلامتی و بهداشت Children – Health and hygiene  
 رده بندی کنگره : RJ1۰۱  
 رده بندی دیویی : ۱/۶۴۹  
 شماره کتابشناسی ملی : ۷۳۴۸۸۰۴



## نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی

به سفارش: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
 دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان  
 ناشر: اندیشه ماندگار  
 نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹  
 تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه  
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۳۷-۴  
 شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۲۵-۱



## نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی

### فهرست مطالب

۳	.....	مقدمه
۴	.....	حمایت خانواده
۵	.....	رشد و تکامل کودک
۶	.....	تغییرات مناسب در تکامل حرکتی
۶	.....	تکامل اجتماعی و احساسی
۶	.....	تکامل زبان
۷	.....	نکاتی که به تکامل فرزندان کمک می کند
۱۳	.....	تغذیه کودک
۱۸	.....	ایمنی کودک
۱۹	.....	فعالیت فیزیکی کودک
۲۱	.....	مراقبت های دیگر
۲۱	.....	خواب
۲۲	.....	آموزش توالت رفتن
۲۲	.....	مراقبت های دندان
۲۲	.....	زمان مراقبت بعدی کودک شما ۴ سالگی است



### مقدمه

شما اولین آموزگار فرزندتان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه‌ای پرورش دهید که بدنی نیرومند داشته باشد، حواس پنجگانه او تقویت شود، گزینه‌اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به خانه بهداشت / پایگاه سلامت / مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه‌های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید. بهورزان / مراقبین سلامت و پزشکان در برابر نگرانی‌ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می‌دهند. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۳ ساله ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکتان، در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید.

مراقبت‌هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی سلامت دهان و دندان و انجام وارنیش فلوراید
- غربالگری تکامل (برای غربالگری تکامل کودک در این سن پرسشنامه استاندارد داده

خواهد شد، آن را با دقت تکمیل نمایید و پس از تکمیل برای بررسی به مراقب سلامت /

بهورز تحویل دهید.)

- غربالگری فشار خون

- غربالگری شنوایی

- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک

- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک

- راهنمایی هایی برای پیشگیری از سوانح و حوادث

- ویزیت پزشک

- ویزیت دندانپزشک



### حمایت خانواده

- برای خودتان و بودن با شریک زندگیتان وقت بگذارید.

- والدین نیاز دارند تا با دوستانشان، علایقشان و کارشان در ارتباط باشند.

- ساعات بازی و غذا خوردن مشخصی در کنار خانواده داشته باشید.

- آگاه باشید که والدین شما ممکن است سبک های پرورش فرزندشان با شما متفاوت

- باشد و روش تربیت شما ممکن است متفاوت از روش والدینتان باشد.



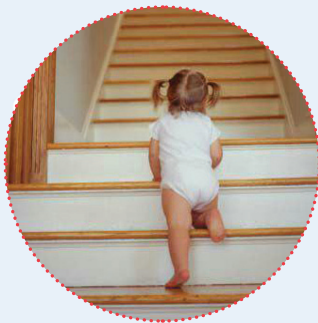
## نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی

۵

### رشد و تکامل کودک

در این سن کودک شما:

- می تواند جمله بگوید.
- می تواند با اسباب بازی های ساده مانند جورچین ساده یا دسته های چرخشی مثل فرمان بازی کند.
- از دستورات ساده پیروی می کند.
- بازی های تخیلی می کند.
- با سایر کودکان و با اسباب بازی هایش بازی می کند.
- تماس چشمی برقرار می کند.
- به درستی راه می رود.
- می تواند از پله استفاده کند.
- گفتارش مفهوم است.



- در صورتی که کودک شما هریک از این موارد را نتوانست انجام دهد، پرسشنامه ASQ ۳۶ ماهگی را از سایت وزارت بهداشت / سایت دانشگاه / مرکز بهداشتی درمانی / خانه بهداشت دریافت نمایید. پس از تکمیل برای بررسی به بهورز / مراقب سلامت / پزشک تحویل دهید.

## تغییرات مناسب در تکامل حرکتی

- کودک شما شروع به بهتر نگاه داشتن یک مداد یا مدادرنگی می‌کند.
- کودکان سه ساله در حال یاد گرفتن استقلال هستند، یاد می‌گیرند که دگمه یا زیپ لباسشان را باز و بسته کنند و کفش هایشان را بپوشند.
- قادر است یک توپ بزرگ را پرتاب کند یا به زمین بزند ولی قادر به گرفتن آن نیست.

## تکامل اجتماعی و احساسی

- کودک شما در حال توسعه حس شوخ طبعی‌اش است و دوست دارد که بخندد و کلمات سبک (احمقانه) را تکرار کند.
- به دنبال کسب تایید و توجه بزرگسالان است.
- ممکن است به راحتی تحت تأثیر چیزهایی که از تلویزیون پخش می‌شود قرار بگیرد.

## تکامل زبان

- این سنی است که اغلب کودکان سوال می‌کنند «چرا؟»
- کودک شما از تکرار لغت‌ها و آهنگ‌ها لذت می‌برد.





## نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی

۷

**نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می‌کند:**

**برای ارتقای تکامل حرکتی:**

« فرصت‌هایی در اختیار کودکان قرار دهید که بریدن باقیچی مخصوص کودکان در این سن را امتحان کند.

« فرصت‌هایی برای دویدن، پریدن، بالا رفتن، تاب خوردن و سوار یک اسباب بازی چرخدار شدن در اختیار کودکان قرار دهید.



**برای ارتقای تکامل اجتماعی و احساسی**

\* کودک ۳ ساله در حال آموزش این است که چگونه با دیگران کنار بیاید. روی رفتارهای اجتماعی مثل تقسیم کردن چیزها با دیگران و مهربان بودن کار کنید.

\* کارهای کوچکی برای انجام، نظیر انداختن آشغال در سطل زباله به او بدهید.

\* اطمینان حاصل کنید که حداقل دقایقی

در روز به کارهایی که هر دو از انجامشان لذت می‌برید مثل کتاب خواندن، قدم زدن، صحبت کردن یا بازی کردن با یکدیگر اختصاص خواهید داد.



## برای توسعه زبان

۸

- \* توضیح دهید که چرا و چگونه چیزها اتفاق می افتند.
- \* کودکان ۳ ساله از نشستن دور هم برای «وقت داستان» حداقل به مدت ۵ دقیقه در روز لذت می برند.

## سلامت معنوی

- \* کودک خود را با نام نیک و محترمانه صدا بزنید. خواهر، برادر و مخصوصاً همسر خود را با احترام صدا بزنید تا او احترام گذاشتن در صدا زدن را بیاموزد.
- \* زمان تغذیه کودک فرصتی مناسب برای ایجاد امنیت و شکل دهی دلبستگی ایمن در کودک است.
- \* هنگام برطرف کردن نیازهای کودک و در آغوش گرفتن او مراقب باشید که آرام و خوش خلق باشد، این مسئله در ایجاد دلبستگی و اعتماد در کودک موثر است.
- \* رابطه گرم و خوبی با همسرتان داشته





## نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی

باشید، کودک شما صداها را می شنود، موقعیت ها را می بیند و امنیت را احساس می کند.  
\* یکی از مواقع مضطرب شدن کودک زمان به خواب رفتن است، لالایی خواندن یک ابزار مناسب برای فرآیند به خواب رفتن کودک است. محتوا و معنی لالایی ها ضمن کمک به امنیت و آرامش کودک در هنگام به خواب رفتن، به انتقال فضای معنوی به آن ها کمک می کند.

## آموزش از طریق بازی

- \* بازی کردن با بقیه هم سن و سالانش کودکان را برای رفتن به مدرسه آماده می کند.
- \* اسباب بازی های مختلفی در اختیار کودکان برای تغییر لباس دادن، بازی نقش های مختلف و تقلید کردن قرار دهید.
- \* مطمئن شوید که کودکان فرصت بازی با بقیه هم سن هایش را دارد.
- \* به کودکان کمک کنید که هنگام بازی با دیگران نوبت را رعایت کند.
- \* بازی کودک در نقش های مختلف (مثلا دکتر، پرستار؛ جنگجو...) برای او فرصت هایی برای پذیرفتن نقش های گوناگون ایجاد می کند.
- \* بازی های ساده ای برای کودکان فراهم کنید که طی آن بتواند چیزهایی مثل رعایت نوبت و قوانین ساده را بیاموزد، به طوری که برای فعالیت های مشارکتی آماده شود.
- \* به او اجازه دهید هر چقدر که دوست دارد بازی کند.

\* کودک شما شروع به شمردن چیزهایی که با آن‌ها بازی می‌کند مثل قطعات، عروسک‌ها و فنجان‌ها می‌کند.

\* فعالیت‌های علمی ساده‌ای مثل آهنربا، کاشتن دانه و پرواز بادبادک را برای او فراهم کنید.

\* در گفتگوهای روزانه توانایی شناخت رنگ‌ها، شمردن و تشخیص شکل‌ها را تقویت کنید.

• به کودک خود کمک کنید تا اشیاء را بشمارد، نام ببرد و مقایسه کند.

• برای او اسباب بازی‌های ساده بسازید.

• اشیایی با رنگ‌ها و شکل‌های متفاوت برای دسته‌بندی به او بدهید.

• اشیای مشابه را با برچسب مشخص کند.

• پازل درست کند.

• او را تشویق کنید تا صحبت کند و به سوالات او پاسخ دهد.

• به کودکان داستان، آواز و بازی یاد بدهید.

• هر روز برای کودکان کتاب بخوانید، آهنگ‌ها را با

آواز بخوانید و قافیه بازی کنید. وقتی کتاب‌هایی با کلمات قافیه دار خوانده می‌شوند





## نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی

۱۱



کودکتان تشویق خواهد شد که داستان را بازگو کند. در مورد تصاویر کتاب‌ها با او صحبت کنید.

- از طریق اشتراک لغت‌های داخل کتاب با علامت‌ها و تابلوها و همه چیزهایی که در اطراف وجود دارند، علاقه به خواندن و نوشتن را در کودکان تشویق کنید.
- با هم کتاب خواندن و صحبت کردن در مورد داستان و عکس‌های کتاب، کمک می‌کند تا کودک شما چگونه کتاب خواندن را یاد بگیرد.
- از کتاب به عنوان راهی برای صحبت با هم استفاده کنید. از او سوال‌هایی در مورد داستان یا عکس‌ها بپرسید. از او بخواهید که قسمتی از داستان را تعریف کند.
- از کودکان بخواهید که در مورد روزش، دوستانش و فعالیت‌هایش صحبت کند.
- کودک شما ممکن است بدون علت مشخصی بد خلقی کند. از بد خلقیش چشم‌پوشی کنید و اطمینان حاصل کنید که او در امان است. اگر شما تسلیم شوید، بیشتر بد خلقی خواهد کرد.

- به کودکان گزینه‌هایی جهت انتخاب بدهید (مثل لباس، داستان یا غذاهای صبحانه).
- این مساله فرایند تصمیم‌گیری را در او تشویق خواهد کرد.
- کودک شما می‌تواند عواقب رفتار غیرقابل قبول را بفهمد. عواقب کارهایی که درمورد آن صحبت می‌کنید را بررسی کنید. این کار باعث می‌شود بتواند خود کنترلی به دست بیاورد.
- اجازه دهید کودک کشف کند، خود را نشان دهد، شروع کند و ارتباط برقرار کند.
- ممکن است کودک شما سوال کند که نوزادان از کجا می‌آیند یا در مورد تفاوت بین دخترها و پسرها سوال کند، به این سوال‌ها صادقانه و مختصر پاسخ دهید. اجزای بدن را با نام‌های درست بیان کنید.
- به کمک هم غذا آماده کنید.
- یک لیست خرید رنگین‌کمانی برای پیدا کردن میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ تهیه کنید.
- در محله تان قدم بزنید و در تمیز کردن آن همکاری کنید.



- یک باغچه خانوادگی پرورش دهید.
- به کودکان نشان دهید که چگونه می‌تواند عصبانیت و ناامیدیش را مدیریت کند. زدن،



## نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی

۱۳

گاز گرفتن و جنگیدن را همین الان کنار بگذارید. به او آموزش دهید که از رفتار احترام آمیز استفاده کند. یک گفتگو را با احترام و فعال بودن مدیریت کند.

- قوانین را تقویت کنید، رفتار خوب را تشویق کنید.
- در این سن مراقبین سلامت / بهورزان پرسشنامه بررسی وضعیت تکامل کودک را به شما خواهند داد، فعالیت های پرسشنامه را طی ۲-۱ هفته با حضور همسران با کودک انجام دهید و نتیجه را ثبت نمایید، سپس پرسشنامه تکمیل شده را برای بررسی به مراقب سلامت / بهورز تحویل دهید.

## تغذیه کودک



- از غذاهای متنوع خانواده شامل گروه های اصلی غذایی به کودک بدهید.
- برای تأمین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز، برنامه غذایی کودکان باید شامل ترکیبی از غذاهای مختلف متشکل از گروه های اصلی غذایی باشد. گروه های اصلی غذایی برای این سن عبارتند از:  
\* گروه نان و غلات (شامل نان، برنج، انواع

ماکارونی و رشته‌ها) که تامین‌کننده انرژی، ویتامین‌های گروه ب، آهن، فیبر و پروتئین مورد نیاز کودک است و بیشترین سهم غذای روزانه کودک را باید به خود اختصاص دهد.

\* گروه سبزی‌ها و گروه میوه‌ها که تامین‌کننده ویتامین‌ها، املاح و فیبر مورد نیاز کودک است نقش مهمی در افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها دارد. در برنامه غذایی روزانه کودک از میوه‌های زرد و سبزی‌های برگ سبز تیره گنجانده شود.

\* گروه شیرو لبنیات (شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ) که تامین‌کننده کلسیم، فسفر، پروتئین، ویتامین‌های گروه ب و ویتامین‌های آ است.

\* گروه گوشت و جانشین‌ها (شامل انواع گوشت‌ها، تخم مرغ، حبوبات و مغزها) که تامین‌کننده پروتئین، آهن و روی مورد نیاز کودک است.



• از سبزی‌های سبز تیره و نارنجی و میوه‌های زرد و نارنجی (هویج، کدو حلوایی، جعفری، گشنیز، اسفناج، انبه، زردآلو، مرکبات) که منابع غذایی ویتامین آ و سی هستند در برنامه



## نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی

۱۵

غذایی کودک استفاده شود.

- در هر روز ۳ وعده غذا و در هر وعده به اندازه یک لیوان کامل به کودک غذا بدهید.
- هر روز ۲ بار میان وعده مغذی (از گروه‌های اصلی غذایی) در بین وعده‌های اصلی غذا، به کودک بدهید.

• شیر پاستوریزه، ماست، میوه‌ها، سبزی‌ها، نان و پنیر کم نمک، نان و پنیر و خیار، نان و نصف تخم مرغ پخته شده، نان با دو عدد خرما و میوه‌های خشک انتخاب‌های بسیار خوبی برای میان وعده غذایی کودکان هستند. مصرف برخی میان وعده‌ها، مانند چیپس، پفک، غلات حجیم شده و به طور کلی تنقلات بی‌ارزش علاوه بر تغییر ذائقه کودک و افزایش احتمال ابتلای او به بیماری‌های غیرواگیر در سنین بزرگسالی مانند چاقی، با تأثیر بر اشتهای کودک و در نهایت تمایل کمتر او به وعده‌های اصلی می‌تواند بر سرعت رشد کودک و به خصوص بر افزایش مطلوب قد تأثیر منفی داشته باشند.



- در برنامه غذایی کودک فقط از ماست پاستوریزه ساده استفاده شود و از مصرف انواع ماست میوه‌های صنعتی خودداری شود. در صورت تهیه ماست میوه خانگی فقط میوه به ماست اضافه شود و از اضافه کردن شکر به ماست میوه خودداری شود.



- از دادن انواع نوشیدنی های شیرین به دلیل افزایش خطر اضافه وزن و چاقی ، پوسیدگی دندان و کاهش دریافت مواد مغذی تا حد امکان خودداری شود.
- میان وعده را ۱٫۵ تا ۲ ساعت قبل از وعده اصلی به کودک بدهید.
- مصرف آب میوه طبیعی بیشتر از ۱۲۰ سی سی در روز نباشد. بهتر است از میوه تازه استفاده کنید. کودک را به مصرف آب آشامیدنی در طول روز تشویق کنید.
- به کودک در ظرف ها و کاسه های جدا غذا بدهید.
- در طول مدت غذا خوردن با کودکان بنشینند و با او صحبت کنید، به چشمان او نگاه کنید و او را ترغیب به غذا خوردن کنید.
- غذا خوردن کودک همراه با حواس پرت کردن، تشویق و تنبیه نباشد. در هنگام غذا خوردن کودک، تلویزیون خاموش باشد.
- خوردن غذاهای آماده و خوردن شام بیرون از خانه را محدود کنید، اگر خودتان غذا بپزید از سالم بودن آن اطمینان بیشتری دارید.
- به کودکان اجازه دهید که در تهیه غذای خانواده به شما کمک کند. کارهای ساده ای برای انجام به او بدهید مثل سفره انداختن، ریختن سبزی های خرد شده در سالاد یا به مخلوط کردن بهتر آن ها کمک کند.
- اگر برای کودکان سخت است که طولانی مدت دور میز شام بنشینند زمان شام را کوتاه کنید، بعد از ۱۰ دقیقه یا در همین حدود وقتی که او نشان می دهد غذا خوردنش تمام



## نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی

۱۷

- شده است اجازه دهید بلند شود.
- غذاهای سالمی مثل یک کاسه توت فرنگی یا موز را در جایی قرار دهید که در دسترس کودک باشد به این ترتیب او می تواند هر گاه که احساس گرسنگی کرد از آن ها بخورد.
- اطمینان حاصل کنید که هر کسی که از کودکان مراقبت می کند به کودکان غذاهای سالم می دهد و از دادن شیرینی خودداری کنید.
- از دادن هله هوله و غذاهای سبک ناسالم و نوشابه ها خودداری کنید.
- اجازه ندهید که کودکان هنگام خوردن به این طرف و آن طرف برود، این کار ممکن است باعث خفگی او شود، او را هنگام خوردن بنشانید.
- کودک شما روزانه حداقل ۸۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ واحد ویتامین د نیاز دارد. شیر یک منبع غنی از کلسیم و ویتامین د است.



- از یک صندلی تایید شده برای قد و وزن کودک خود در هر زمان که او در یک وسیله نقلیه سوار می شود استفاده کنید.
- وقتی کودکان از نظر قدی و وزنی از استاندارد مجاز صندلی های رو به جلو فراتر رفت، صندلی ایمنی کودک را به یک صندلی تقویت کننده کمربنددار تغییر بدهید.
- الگوی خوبی برای کودک خود باشید. هنگام رانندگی با تلفن همراه خود صحبت نکنید و پیامک ندهید.
- هرگز کودکان را در خانه، اتومبیل، حیاط و هر جای دیگری تنها نگذارید.
- کودک شما کوچکتر از آن است که بتواند به تنهایی از خیابان رد شود.

- مطمئن شوید که در طبقه دوم ساختمان و بالاتر پنجره ها دارای محافظ قابل اطمینان هستند. مبلمان را دور از پنجره ها بگذارید.
- به کودکان خطرات دویدن به سمت خیابان را بیاموزید. این مساله را اغلب به او یادآوری کنید. بر بازی کودکان نزدیک خیابان و راه های ماشین رو بین منزل و خیابان نظارت داشته باشید.





## نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی

۱۹

- همیشه مراقب کودکان در کنار آب باشید. بلد بودن شنا ایمنی او را در آب تضمین نمی‌کند.
- کلیه داروها، مواد پاک‌کننده و سموم را دور از دسترس کودک خود نگه دارید.
- در مورد صحبت نکردن با غریبه‌ها و دنبال غریبه‌ها نرفتن با او صحبت کنید. همچنین مفهوم اندام‌های خصوصی را برای او توضیح دهید.

## فعالیت فیزیکی کودک

- فعالیت‌های فیزیکی به ساختن استخوان‌ها و ماهیچه‌های قوی کمک می‌کند، موجب افزایش انعطاف پذیری و اعتماد به نفس کودک می‌شود و ریسک ابتلا به بعضی بیماری‌های خاص مثل دیابت را کاهش می‌دهد.
- فعالیت‌هایی را که کودکان از آن‌ها لذت می‌برد مثل: دویدن، قدم زدن، شنا کردن و... انتخاب کنید.
- مطمئن شوید که در حین انجام فعالیت مراقب کودکان هستید و چه بهتر که در انجام این فعالیت‌ها به او ملحق شوید.



- به جز در مواقع خواب، کودکان نباید بیشتر از یک ساعت بدون فعالیت باشند.
- در کنار هم خانواده فعالی باشید.
- تماشای تلویزیون، ویدئو و بازی های کامپیوتری را به روزانه یک تا دو ساعت محدود کنید.
- در اتاق خواب کودکان تلویزیون قرار ندهید.
- کودکان را از تماشای نمایش ها و پیام های بازرگانی که ممکن است با دیدن آنها چیزهای ناسالمی بخواهد دور نگه دارید.
- مطمئن شوید که او در خانه، پیش دبستانی یا مهدکودک فعال است.
- اسباب بازی های پرتحرک تهیه کنید. به ویژه کودکان خردسال احتیاج به دسترسی آسان به توپ، طناب برای طناب زدن و سایر اسباب بازی های پرتحرک دارند.
- برای تاب خوردن، کاوش در طبیعت، پارک، پرواز یک بادبادک، حفاری در شن و ماسه، غلتیدن در برگ ها یا ساخت یک آدم برفی زمان بگذارید.
- در بیشتر روزهای هفته کودکان حداقل





## نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی

۲۱

به ۶۰ دقیقه زمان بازی پر جنب و جوش نیاز دارد راه‌هایی پیدا کنید تا کودکان در فعالیت‌های یک زندگی فعال و سالم مثل گرگم به هوا بازی کردن شرکت کند.

## مراقبت‌های دیگر

### خواب

- کودکان ممکن است چرت زدن‌های منظم در طی روز را متوقف کند.
- عادت‌های منظم شبانه از قبیل حمام رفتن، دستشویی رفتن، مسواک زدن، کتاب خواندن و... را به طور منظم ادامه دهید.
- کودک شما ممکن است از تاریکی و هیولا بترسد که طبیعی است. شما ممکن است



بخواهید از یک چراغ خواب با نور ملایم برای جلوگیری از ترس او استفاده کنید.

### آموزش توالت رفتن

- اکثر کودکان تا این سن آموزش های لازم برای دستشویی رفتن را دیده اند، به خاطر داشته باشید که هر کودک منحصر به فرد است و مطابق سرعت خودش رشد می کند. هنگامی که کودکان از صندلی توالت استفاده می کند او را در آغوش بگیرید و تحسین کنید. به کودک خود بهداشت خوب و این که چگونه دست هایش را بشوید آموزش دهید.

### مراقبت های دندانی

- به کودکان آموزش دهید که چگونه دندان هایش را مسواک بزند. از یک مسواک نرم استفاده کنید. کودکان هر روز ترجیحاً قبل از خواب باید مسواک بزند. کودکان هر روز دندان هایش را با خمیردندانی فلوراید دار به اندازه یک نخود مسواک بزند.
- قرارهای منظمی با دندانپزشک داشته باشید. ۶ ماه یکبار برای کودک واریش فلوراید انجام دهید.

### زمان مراقبت بعدی کودک شما ۴ سالگی است

در مراقبت ۴ سالگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:

- پایش رشد



## نکات کلیدی مراقبت ۳ سالگی

۲۳

- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی دهان و دندان و انجام وارنیش فلوراید
- ارزیابی تکامل
- غربالگری بینایی
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از آسیب
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.







انتشارات انجمنه ماندگار  
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۵

ISBN 622700725-0



ISBN 622700737-4

