



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

نکات کلیدی مراقبت ۹ ماهگی



به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور : نکات کلیدی مراقبت ۹ ماهگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان.
 مشخصات نشر : قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری :
 ۱۲ ص: ۱۵ × ۱۵ س.م.
 شابک : دوره ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۳۱-۲-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : نوزاد - مراقبت - Care - Infants
 موضوع : نوزاد - تغذیه - Nutrition - Infants
 موضوع : نوزاد - رشد - Development - Infants
 رده بندی کنگره : RJ۶۱
 رده بندی دیویی : ۱۲۲/۶۴۹
 شماره کتابشناسی ملی : ۷۳۴۹۶۲۵



نکات کلیدی مراقبت ۹ ماهگی

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: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۳۱-۲-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸
 شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۲۵-۱-۶۲۲-۹۷۸



نکات کلیدی مراقبت ۹ ماهگی

فهرست مطالب

- ۳ مقدمه
- ۴ رشد و تکامل کودک
- ۴ نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند
- ۶ تغذیه کودک
- ۷ ایمنی کودک
- ۸ مراقبت های دیگر
- ۸ خواب
- ۸ واکسیناسیون
- ۹ مراقبت از دهان و دندان
- ۹ زمان مراقبت بعدی کودک شما ۱۲ ماهگی است



نکات کلیدی مراقبت ۹ ماهگی

۳

مقدمه

شما اولین آموزگار فرزندتان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه ای پرورش دهید که بدنی نیرومند داشته باشد، حواس پنجگانه او تقویت شود، غریزه اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف از جمله ۹ ماهگی لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به مرکز خدمات جامع سلامت / پایگاه بهداشتی / خانه بهداشت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید مراقبین سلامت / بهورزان و پزشکان در برابر نگرانی ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می دهند. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۹ ماهه ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکتان و انجام اقدامات لازم، در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید. مراقبت هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه کودک
- ارزیابی تکامل کودک
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از آسیب کودکان
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک

۴ • مکمل‌های آهن و ویتامین آ+ د

رشد و تکامل کودک

در این سن کودک شما:

- در حالی‌که با گرفتن زیر بغل، کودک را در حالت ایستاده نگاه داشته‌اید، می‌تواند حداقل به مدت ۲ ثانیه روی کف پایش بایستد.
- می‌تواند با کمک بنشیند.
- صداهایی بی‌معنی مانند «ما--ما»، «با--با»، «دا--دا» در می‌آورد.
- وقتی با او بازی می‌کنید، با شما همراهی می‌کند.
- با شنیدن اسم خودش، واکنش نشان می‌دهد.
- افراد آشنا را از غریبه تشخیص می‌دهد.
- به طرفی که شما اشاره می‌کنید، نگاه می‌کند.
- اشیاء را از یک دست به دست دیگرش می‌دهد.
- در صورتی که کودک شما هریک از این موارد را نتوانست انجام دهد، پرسشنامه ASQ ۹ 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.

نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می‌کند:

- با کودکان تماس چشمی برقرار کنید، سعی کنید اشارات او را درک کرده و پاسخ مناسب بدهید.



نکات کلیدی مراقبت ۹ ماهگی

۵



- سعی کنید او را بخندانید.
- با کودک تان بازی کنید. او صداها و حرکات شما را تقلید می کند. این راهی است که کودک شما می آموزد.
- اسباب بازی مورد علاقه کودک را زیر پارچه یا جعبه پنهان کنید. ببینید آیا کودک می تواند آن را پیدا کند.
- با کودک خود دالی موشه بازی کنید.
- نام اشیا و افراد را به کودک بگویید.
- به او یاد بدهید که چگونه با دست هایش چیزهایی مثل بای بای بگوید.
- عروسکی با صورت برای او تهیه کنید.
- از علائق کودک خود مطلع شوید و به آن ها پاسخ دهید.
- تمرین کنید که «نه» گفتن را فقط در مواقعی که کودک تان در خطر است استفاده کنید در سایر موارد یک انتخاب دیگر یا اسباب بازی دیگر به او پیشنهاد دهید.
- هرگز از تنبیه بدنی استفاده نکنید.
- کمی دورتر از کودک نشسته و دستان خود را به طرف کودک باز کنید و با صدا زدن نامش و نشان دادن اشیا مورد علاقه اش او را تشویق به حرکت کنید.

- به کودک هر روز ۳-۴ وعده غذا بدهید.
- هر روز می توانید براساس اشتتهای کودکان بین وعده های اصلی، ۲-۱ میان وعده غذایی مانند هویج یا کرفس به صورت قطعات بسیار کوچک پخته شده یا میوه های رسیده نرم شده (موز، گلابی، سیب، هلو، طالبی) بدهید.
- میزان غذای شیرخوار را می توان به تدریج تا نصف لیوان در هر وعده غذایی افزایش داد.
- علاوه بر تمام مواد غذایی معرفی شده در سن ۸-۶ ماهگی، می توان غذاهای انگشتی که کودکان می تواند با دست بگیرد مانند تکه های کوچک انواع گوشت های (قرمز، مرغ، ماهی و پرندگان) که خوب پخته شده و ریز ریز شده و تکه های کوچک گوشت بدون چربی یا کوفته قلقلی کاملاً پخته شده یا با پست قاشق له شده، ماکارونی پخته شده یا نان را در برنامه غذایی کودکان بگنجانید. اگر خودش را کثیف کرد، مشکلی نیست.
- شیرخوار در این سن به دلیل خوردن غذای کمکی، شیر مادر یا شیر مصنوعی کمتری می نوشد.
- تا یکسالگی ابتدا شیر مادر و سپس غذای کمکی را به کودک بدهید.





نکات کلیدی مراقبت ۹ ماهگی

۷

- غذاهایی مثل پفک، چیپس و... به کودکان ندهید.
- هر روز قطره آهن، ۴۰۰ واحد مکمل ویتامین د و ۱۵۰۰ واحد ویتامین آ به او بدهید.

ایمنی کودک



- روی ورودی پله ها در تعبیه کنید.
- هرگز مایعات داغ را روی میز یا بالای پیشخوان نزدیک لبه های آن قرار ندهید.
- کودک خود را دور از اجاق داغ و کوره نگه دارید.
- با رعایت اصول ایمنی از سوختگی کودک پیشگیری کنید، در صورتی که کودک شما دچار سوختگی شد عضو سوخته شده را زیر آب سرد بگیرید و سریع تر با اورژانس تماس بگیرید.
- هرگز کودکان را تنها در حمام یا نزدیک آب رها نکنید. کودک می تواند در آب با عمق ۱ اینچ (کمتر از ۳ سانتی متر) غرق شود.
- اجازه ندهید کودک اجسام کوچکی مثل اسباب بازی، آجیل، سکه، تکه های هات داگ، بادام زمینی، ذرت بو داده، کشمش یا انگور بردارد. این ها می توانند باعث خفگی او شوند.
- کلیه داروها، پودر تمیز کننده و اشیاء کوچک را دور از دسترس کودک نگه دارید.
- در صورتی که کودک شما مواد سمی بلعید با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید. تلفن اورژانس را در دسترس قرار دهید.

مراقبت های دیگر

خواب

- کودک شما باید بتواند در طول شب بخوابد، اگر در طول شب از خواب بیدار شود باید بدون کمک شما بتواند دوباره بخوابد.
- یک برنامه منظم شبانه وقت خواب مانند حمام کردن، مسواک زدن، خواندن کتاب، لالایی گفتن تنظیم کنید. مطمئن باشید این روال هر شب انجام می شود.
- در حالی که بیدار است او را در رختخوابش بگذارید. به او همان اسباب بازی هر شب و همان پتو را که هر شب استفاده می کند بدهید. مراقب باشید اسباب بازی ایمن باشد. با او بازی نکنید و قبل از خواب با او تماس زیادی نداشته باشید.
- به کودک پستانک ندهید ولی اگر کودکان با پستانک به خواب می رود پس از به خواب رفتن پستانک را از دهانش خارج کنید.
- اگر کودکان شب هنگام از خواب بیدار شد او را از تختخوابش بیرون نیاورید و در حالیکه دراز کشیده او را آرام کنید.

واکسیناسیون

اگر واکسیناسیون کودک را در زمان مقرر انجام داده اید، در ویزیت ۹ ماهگی واکسن ندارد. مگر پزشک کودک تشخیص دهد که او نیاز به تزریق واکسن آنفلوانزا دارد در این صورت برای دریافت



۹

نکات کلیدی مراقبت ۹ ماهگی

استامینوفن قبل و بعد از تزریق واکسن با مراقب سلامت / بهورز مشورت کنید.



مراقبت از دهان و دندان

- دهان کودکان را با یک پارچه تمیز یا مسواک نرم و آب تمیز کنید.
- از زمان رویش اولین دندان کودک، قرارهای منظم دندانپزشکی برای بررسی وضعیت دهان و دندان کودک داشته باشید.
- کودک شما ممکن است به مکمل فلوراید نیاز داشته باشد.

زمان مراقبت بعدی کودک شما ۱۲ ماهگی است

در مراقبت ۱۲ ماهگی خدمات زیر به کودک شما ارائه می شود:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی سلامت دهان و دندان و راهنمایی هایی برای سلامت دهان
- 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 تحویل دهید)
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک

- ۱۰ • راهنمایی‌هایی برای ارتقای تکامل کودک
- راهنمایی‌هایی برای پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان
- مکمل‌های آهن و ویتامین د
- معاینه بالینی توسط پزشک
- در صورت نیاز برخی موارد دیگر نیز بررسی خواهد شد.





انتشارات اندیشه ماندگار
۰۲۵-۳۷۷۳۵۱۹۵

ISBN 622700725-0



9 786227 007251

ISBN 622700731-5



9 786227 007312