



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، ۶ 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.

- 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 صدا باشد.
- از کارهای پرسرو 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)

پرسشنامه 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 ث ژ* - فلج اطفال خوراکی - هیپاتیت ب	۱۲ ماهگی	نوع واکسن
۲ ماهگی	فلج اطفال خوراکی - پنج‌گانه**	۱۸ ماهگی	نوع واکسن
۴ ماهگی	فلج اطفال خوراکی - پنج‌گانه - فلج اطفال تزریقی	۶ سالگی**	سه‌گانه - فلج اطفال خوراکی
۶ ماهگی	فلج اطفال خوراکی - پنج‌گانه - فلج اطفال تزریقی		

توضیحات: * پس از رسیدن وزن شیرخوار به ۱۵۰۰ گرم واکسن ب ث ژ تلقیح شود. ** واکسن پنج‌گانه شامل دیفتیری، کزاز، سیاه‌سرفه، هیپاتیت ب، هموفیلوس آنفلوآنزا تیپ 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 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
ب‌ث‌ژ (BCG) فلج اطفال خوراکی (OPV)	بدو تولد			بار اول			
	بدو تولد			بار دوم			
	بار اول			بار سوم			
	بار دوم			بار اول			
	بار سوم			بار دوم			
	یادآور ۱			بار اول			
فلج تزریقی اطفال (IPV)	یادآور ۲			بار دوم			
	بار اول			بدو تولد			
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.

تولد تا پایان شش ماهگی

تغذیه اختصاصی با شیر مادر
بر اساس تشنگی و تقاضای
شیرخوار تا ۱۲ تا ۱۸ بار در شبانه روز



شیر مادر
۸ تا ۱۲ بار
در شبانه روز



مکمل های
توصیه شده
توسط پزشک
قطره آ-آ
(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، ۲ تا 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 ماه ششم: شیر مادر، غذای کمکی که ۲ تا ۴ قاشق مرباخوری ۲ بار در روز شروع شده و به تدریج به نصف لیوان می‌رسد

شیرخوار مقدار آن افزایش پیدا می کند + ۱ تا ۲ میان وعده مغذی

شروع ماه هفتم تا پایان ماه ششم: شیر مادر، غذای کمکی که ۲ تا ۴ قاشق مرباخوری ۲ بار در روز شروع شده و به تدریج به نصف لیوان می‌رسد. غذاهای انگشتی (غذاهای با قطعات کوچک) به کودکان بدهید. از دادن غذاهای کوچک سفت با خطر خفگی قفل نرم یا له نشود. غذاهای انگشتی (غذاهای با قطعات کوچک) به کودکان بدهید. از دادن غذاهای کوچک سفت با خطر خفگی قفل نرم یا له نشود.



قطره
آهن
یا مولتی ویتامین
قطره آ-آ



آب جوشیده
سرد شده
همزمان
با شروع تغذیه تکمیلی



آرد برنج
(۲ قاشق مرباخوری
هر قاشق ۵ سی سی)



شیر یاستوریزه
۱۲۰ سی سی



آرد برنج
(۲ قاشق مرباخوری
هر قاشق ۵ سی سی)



شیر یاستوریزه
۱۲۰ سی سی



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
برنج



حویات (عدس، ماش و...) انواع جوانه‌ها
بلغور گندم، رشته فرنگی، جو دوسر و...



سبزی‌ها مانند هویج، جعفری، شوید،
گشنیز، کرکس و انواع کدوها
لویا 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



وعده ها:



پوره میوه‌های رسیده و نرم



ماست یاستوریزه
پرچرب



پوره سیب زمینی



نان و
کره 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 غذای بدهید و سپس او را با شیرمادر 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. (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 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 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 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

۲ ماهگی	• 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.	۹ ماهگی	• 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. • اشیاء را دست به دست نمی کند.
۴ ماهگی	• 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.	۱ سالگی	• 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 اشیاء اشاره نمی کند. • مهارت هایی را که قبلا کسب کرده از دست می دهد.
۶ ماهگی	• 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)	۱۸ ماهگی	• با اشاره کردن به سمت اشیاء، 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.

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.

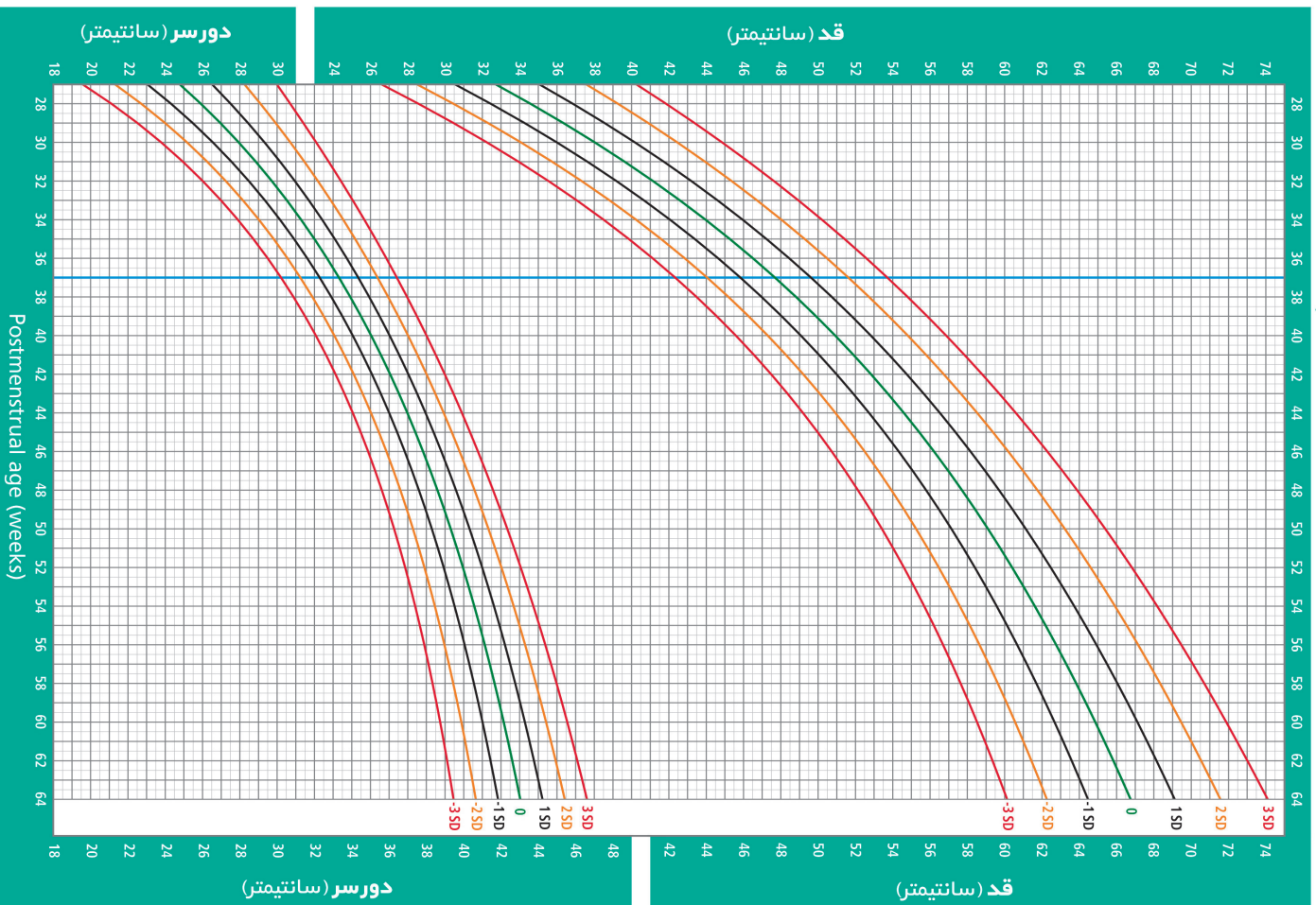
علائم هشدار دهنده تکامل

• نمی تواند درجا بپرد. • سایر کودکان را نادیده می گیرد یا به افرادی غیر از اعضای خانواده ، پاسخ نمی دهد. • در مقابل لباس پوشیدن ، خوابیدن یا دستشویی رفتن مقاومت می کند. • نمی تواند یک داستان مورد علاقه اش را بازگویی کند. • نمی تواند از دستورات ۳ مرحله ای پیروی کند. • مفهوم «همان / مشابه» و «متفاوت» را درک نمی کند. • از ضمائر من و تو درست استفاده نمی کند. • گفتار واضحی ندارد. • مهارت هایی را که قبلا به دست آورده بود از دست می دهد.	۴ سالگی	• از عبارت های ۲ کلمه ای استفاده نمی کند (مثلا: شیر می خورم) • کاربرد اشیای معمولی مثل مسواک ، تلفن یا قاشق و چنگال را نمی داند. • قادر به انجام دستورات ساده نیست. • خودش به تنهایی راه نمی رود. • مهارت هایی را که قبلا کسب کرده از دست می دهد.	۲ سالگی
• نمی تواند طیف وسیعی از عواطف را نشان دهد. • رفتارهای افراطی از خود نشان می دهد مثل حالت های غیرمعمول ترس، خجالت، افسردگی یا رفتار تهاجمی • معمولا گوشه گیر و غیرفعال است. • براحتی حواسش پرت می شود و نمی تواند بیش از ۵ دقیقه روی یک موضوع تمرکز کند. • به مردم پاسخ نمی دهد یا پاسخ سرسری می دهد. • قادر به انجام بسیاری از بازی ها و فعالیت ها نیست. • نمی تواند نام و نام خانوادگی خود را بگوید. • نمی تواند افعال جمع یا گذشته را درست بکار ببرد. • نمی تواند در مورد فعالیت های روزانه یا تجربش صحبت کند. • نمی تواند نقاشی بکشد. • نمی تواند بدون کمک دندانانش را مسواک کند، دست و صورتش را بشوید و خشک کند یا لباس بپوشد. • مهارت هایی که قبلا کسب کرده را از دست می دهد.	۵ سالگی	• زیاد زمین می خورد یا نمی تواند از پله استفاده کند. • آبریزش دهان دارد یا گفتارش خیلی نامفهوم است. • نمی تواند با اسباب بازی های ساده مانند جورچین ساده بازی کند. • نمی تواند جمله بگوید. • بازی تخیلی نمی کند یا آن ها را باور می کند. • نمی خواهد با سایر کودکان یا اسباب بازی ها بازی کند. • تماس چشمی برقرار نمی کند. • مهارت هایی را که قبلا کسب کرده از دست می دهد.	۳ سالگی

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
کودک شما از زمان تولد در حال یادگیری است  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)	 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)	 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)	 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.	 بازی: چیزهایی به کودک بدهید تا روی هم بچیند و داخل ظرف بیاندازد و در بیاورد. نمونه اسباب بازی: اشیایی که داخل هم یا روی هم می گذارند، ظرف و گیره های لباس.	 بازی: به کودک کمک کنید تا اشیاء را بشمارد، نام برد و مقایسه کند. برای 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.
 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 صدايتان را می شنود.	 ارتباط برقرار کنید: به کودک خود لبخند بزنید و بخندید. با او صحبت کنید. با تقلید صدا یا زست کودکان 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 اشیاء 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 پرسید. 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.	 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
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.					

نمودار قد و دوسر شیرخواران زود متولد شده پسر



سن به هفته از اولین روز آخرین قاعدگی

INTERGROWTH-21st

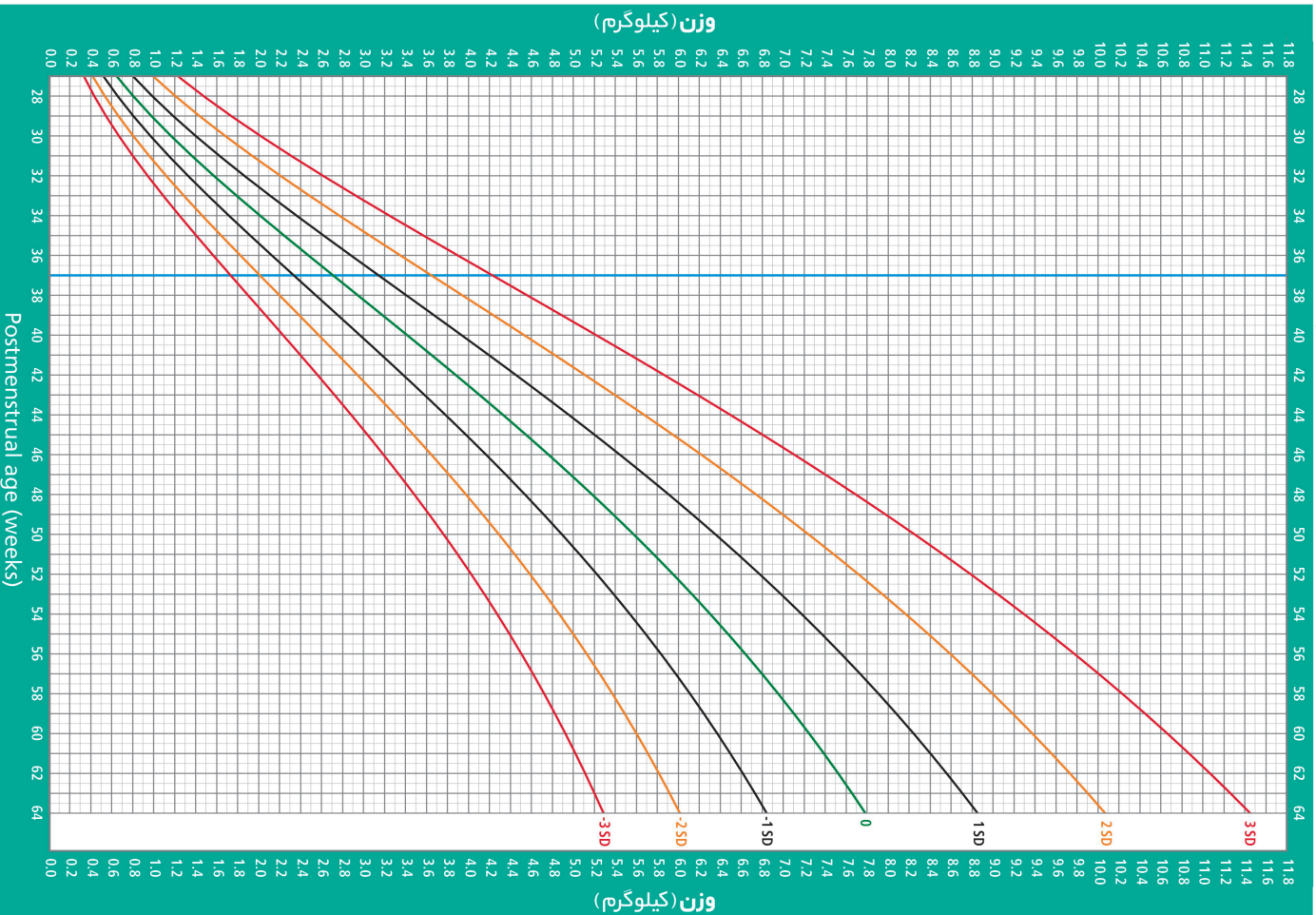
Postmenstrual age (weeks)

دوسر (سانتیمتر)

قد (سانتیمتر)

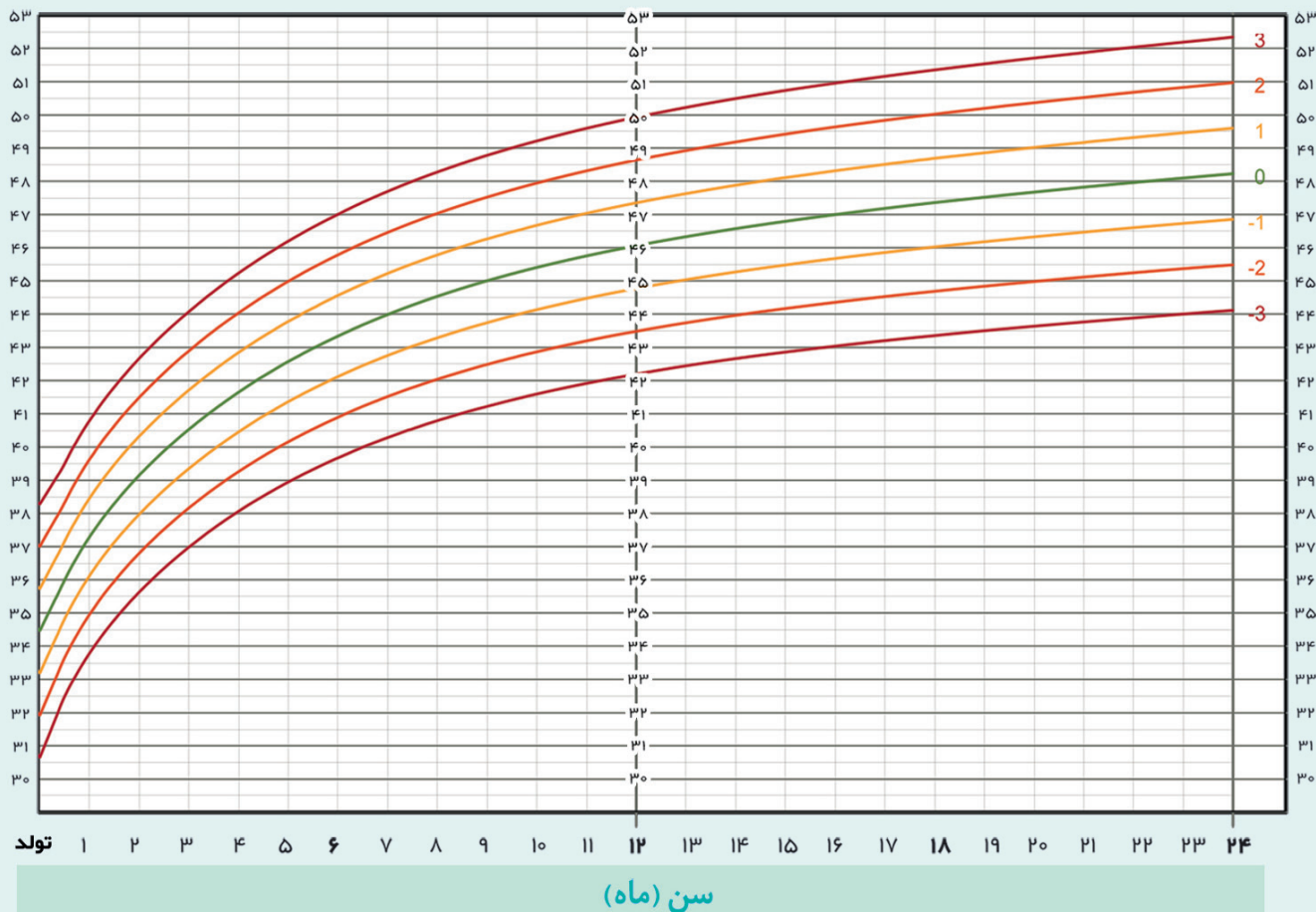
قد (سانتیمتر)

دوسر (سانتیمتر)



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

دور سر (سانتی متر)



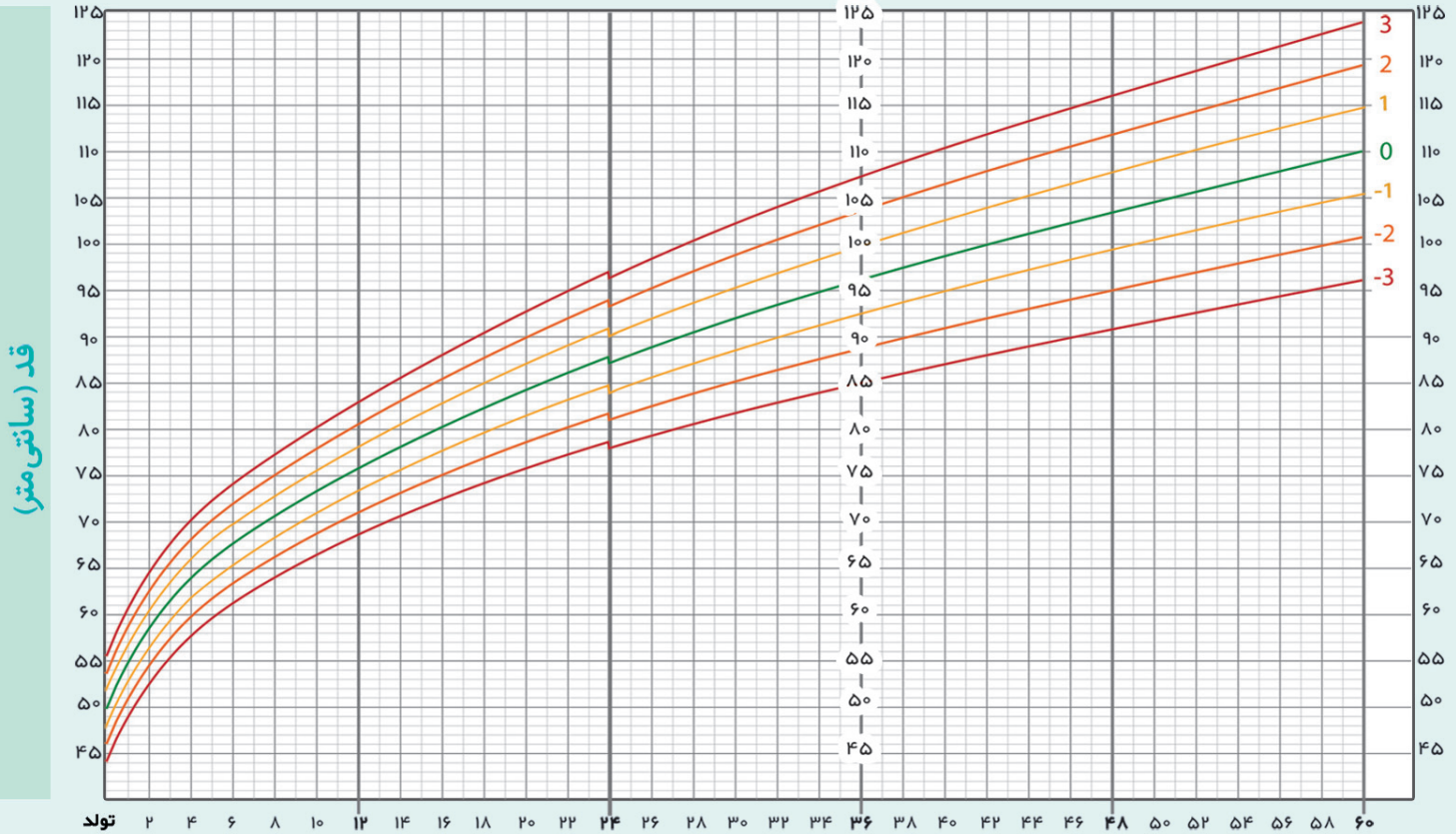
برای کودکانی که زودتر از ۳۷ هفته بارداری به دنیا آمده اند تا ۱۸ ماهگی سن اصلاح شده محاسبه شود.

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

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



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

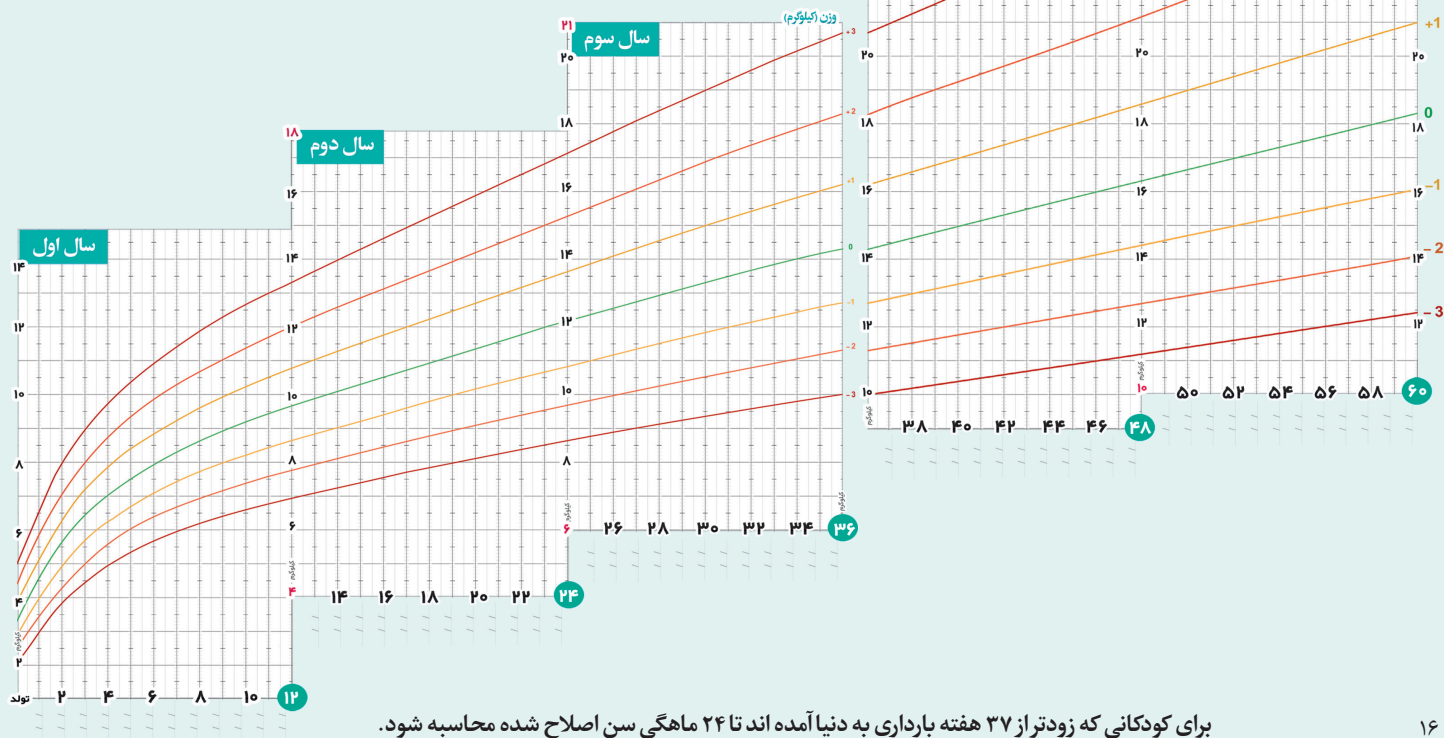


سن (ماه)

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)