



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان 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 مراقبت های بهداشتی کودکان	تاریخ مراجعه بعدی
۵-۳ روزگی	پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دورسر)، ارزیابی تغذیه، غربالگری شیرمادر و بیماری های 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، 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، شنوایی، بررسی علائم کلیدی تکامل، تجویز مکمل		
۴ ماهگی	پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دورسر)، ارزیابی تغذیه انحصاری با شیرمادر، واکسیناسیون، ارزیابی شنوایی، تجویز مکمل		
۶ ماهگی	پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دورسر)، ارزیابی تغذیه انحصاری با شیرمادر و تغذیه 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 دورسر)، ارزیابی تغذیه، ارزیابی بینایی، شنوایی، تجویز مکمل		
۹ ماهگی	پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دورسر)، ارزیابی تغذیه، شنوایی، بررسی علائم کلیدی تکامل، تجویز مکمل		
۱۲ ماهگی	پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دورسر)، ارزیابی تغذیه، 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 دورسر)، ارزیابی تغذیه، شنوایی، تجویز مکمل		
۱۸ ماهگی	پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دورسر)، ارزیابی تغذیه، واکسیناسیون، شنوایی، آموزش استفاده از مسواک انگشتی، بررسی علائم کلیدی تکامل، تجویز مکمل		
۲۴ ماهگی	پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دورسر)، ارزیابی تغذیه، شنوایی، ارزیابی دهان و دندان، ارائه پرسشنامه های تکامل، معاینه پزشک، تجویز مکمل		
۳۰ ماهگی	پایش رشد (اندازه گیری قد و وزن)، ارزیابی تغذیه، شنوایی		
۳۶ ماهگی	پایش رشد (اندازه گیری قد و وزن)، ارزیابی تغذیه، 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، شنوایی، ارزیابی دهان و دندان، بررسی وضعیت بینایی، بررسی علائم کلیدی تکامل		
۶۰ ماهگی	پایش رشد (اندازه گیری قد و وزن)، ارزیابی تغذیه، شنوایی، واکسیناسیون، ارائه پرسشنامه های تکامل، ارزیابی دهان و دندان، معاینه پزشک، معاینه دندان پزشک		

دفترچه پایش مراقبت کودک دختر (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، 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 ۵-۶ 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 کد ملی با همین کد، ارائه خدمات ادامه یابد.

تکامل بیشتر کودک در بازی با همسالان

- 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 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 استعداد های بالقوه شیرخوار می شود.

رسول خدا ﷺ: فرزند صالح گلی خوش بو از جانب خداوند است که بین بندگان 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 نوزاد نارس/ROP)				

فرزندان، همدم امروز، یاور فردا

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		

جامعه جوان تر، زندگی بهتر با فرزندآوری بیشتر

جدول راهنمای واکسیناسیون

نوع واکسن	سن	نوع واکسن	سن
پنوموکوک - MMR	۱۲ ماهگی	ب ث ژ - فلج اطفال خوراکی - هیاتیت ب	بدو تولد
سه گانه - فلج اطفال خوراکی - MMR	۱۸ ماهگی	فلج اطفال خوراکی - پنج گانه * - روتاویروس - پنوموکوک	۲ ماهگی
سه گانه *** - فلج اطفال خوراکی	۵-۶ سالگی	فلج اطفال خوراکی - پنج گانه - فلج اطفال تزریقی - روتاویروس - پنوموکوک	۴ ماهگی
		فلج اطفال خوراکی - پنج گانه - فلج اطفال تزریقی - روتاویروس - سرخک **	۶ ماهگی

توضیحات: * واکسن پنج گانه شامل دیفتی، کزاز، سیاه سرفه، هیاتیت ب، هموفیلوس آنفلوانزا تیپ 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 سه گانه، هر ده سال یکبار واکسن دو گانه 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			پنج گانه (DTP-Hep-B-Hib)	بار اول		
	بدو تولد			سه گانه (DTP/DT)	بار اول		
	بار اول			سه گانه (DTP/DT)	بار دوم		
	بار دوم			سه گانه (DTP/DT)	بار اول		
فلج اطفال خوراکی (OPV)	بار سوم			سه گانه (DTP/DT)	بار دوم		
	یادآور ۱			سه گانه (DTP/DT)	بار اول		
	یادآور ۲			سه گانه (DTP/DT)	بار دوم		
	بار اول			سه گانه (DTP/DT)	بار اول		
پنوموکوک	بار دوم			سه گانه (DTP/DT)	بار دوم		
	بار سوم			سه گانه (DTP/DT)	بار سوم		
	بار اول			سه گانه (DTP/DT)	بار اول		
	بار دوم			سه گانه (DTP/DT)	بار دوم		
فلج تزریقی اطفال (IPV)	بار اول			سه گانه (DTP/DT)	بار اول		
	بار دوم			سه گانه (DTP/DT)	بار دوم		
	بار سوم			سه گانه (DTP/DT)	بار سوم		
	بار اول			سه گانه (DTP/DT)	بار اول		
	بار دوم			سه گانه (DTP/DT)	بار دوم		

دولت در آن سراسر، که از کودکان پر است.

نوزاد تا پایان شش ماهگی

تغذیه انحصاری با شیر مادر.
بررسی تشنگی و تعداد دفعات شیر خوردن.
شیر مادر تا ۲ تا ۳ بار در شبانه روز.



شیر مادر
۸ تا ۱۲ بار
در شبانه روز



مکمل های
توصیه شده
نویسه 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، تا ۲ 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 یکسالگی

شروع بهاد هفت تا پایان ماه هفتم: شیر مادر، غذای کمکی که با ۲ تا ۴ قاشق مرباخوری ۳ بار در روز شروع شده و به تدریج بر حسب میل شیرخوار مقدار و دفعات آن افزایش پیدا می کند، ۲ تا ۳ بار وعده غذای
شروع بهاد نهم تا پایان ماه یکسالگی: شیر مادر، غذای کمکی ۴ تا ۵ وعده در هر وعده نصف لیوان (۱۲۰ سی سی)، غذاهای به اندازه ماه هفت قبل نرم یا له نشود. غذاهای انگشتی، غذاهای با قطعات کوچک، به کودکان بدهید. از دادن غذاهای کوچک سفت یا خطر خفگی پرهیز کنید، ۱ تا ۲ لیوان میان وعده



قطره آ-آ
یا موشی ویتامین



آب جوشیده
سرد شده
همزمان
با شروع تغذیه تکمیلی



فرنی آرد برنج:
(۲ قاشق مرباخوری هر قاشق ۵ گرم)
شیر باستوریزه برچرب
۱۲۰ سی سی



آرد برنج
(۲ قاشق مرباخوری هر قاشق ۵ گرم)
بادام
۵ عدد
شیر باستوریزه برچرب
۱۲۰ سی سی



پوره انواع سبزی:



انواع کدو



هویج



سیب زمینی



نخود فرنگی



روغن مایع یا کره
۱ قاشق مرباخوری
۵ سی سی



شیر باستوریزه
۵ قاشق غذاخوری



زرده و
سفیده تخم مرغ
پخته و سفت شده



شیر باستوریزه
۵ قاشق غذاخوری



سوپ:



۱ قاشق غذاخوری



برنج



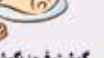
حبوبات (عدس، ماش و ...) انواع جوانه ها
بلغور گندم، رشته فرنگی، جو دوسر و ...



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



گوشت فریز 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



شیر باستوریزه
۵ قاشق غذاخوری



شیر باستوریزه
۵ قاشق غذاخوری



انواع کته:



برنج



گوشت فریز یا سفید



انواع



ماکارونی



شیر باستوریزه
۵ قاشق غذاخوری



شیر باستوریزه
۵ قاشق غذاخوری



شیر باستوریزه
۵ قاشق غذاخوری



شیر باستوریزه
۵ قاشق غذاخوری



میان وعده ها:



پوره میوه های رسیده و نرم



ماست باستوریزه
برچرب



پوره سیب زمینی



نان و
شیر باستوریزه
کم نمک



انواع فرنی و شیر برنج



خرمای پوست
گرفته شده



شیر باستوریزه
۵ قاشق غذاخوری



شیر باستوریزه
۵ قاشق غذاخوری



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 کودکان غذا بدهید و سپس او را با شیر مادر 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 تجاری به کودک ضرورت ندارد، غذاهای خانگی مناسب هستند. از غذای سفره خانواده به کودک بدهید.
- به کودکان آب میوه و نوشیدنی های تجاری ندهید. این ها ارزش غذایی نداشته و به رشد کودک کمک نمی کنند.
- به کودکان غذاهای غیر سالم مانند چیپس و پفک ندهید.

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

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 و 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 بغبغو کند یا صداهای دیگری با دهنش 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.

فرزند امروز، تکیه گاه فردا

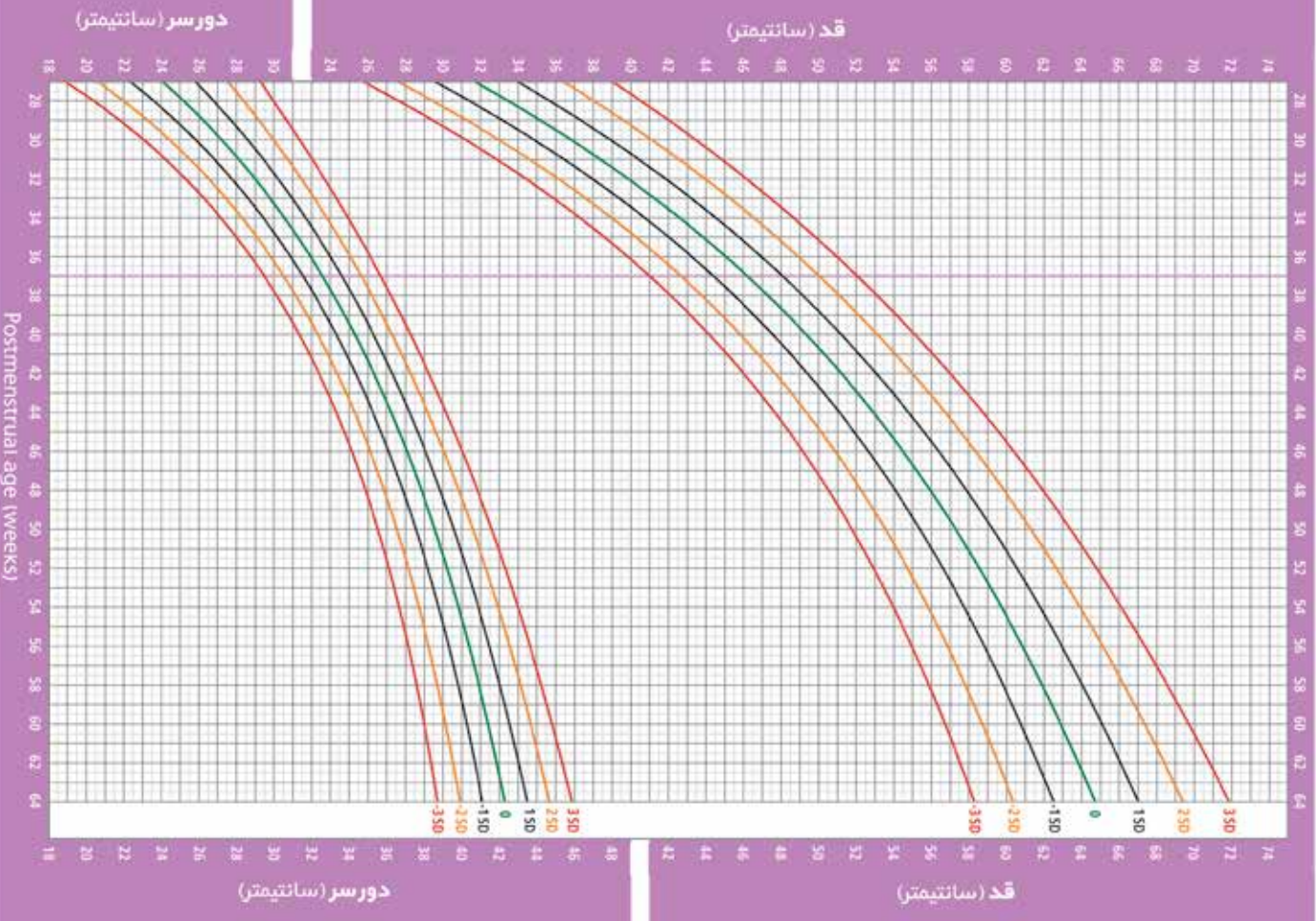
علائم هشدار دهنده تکامل

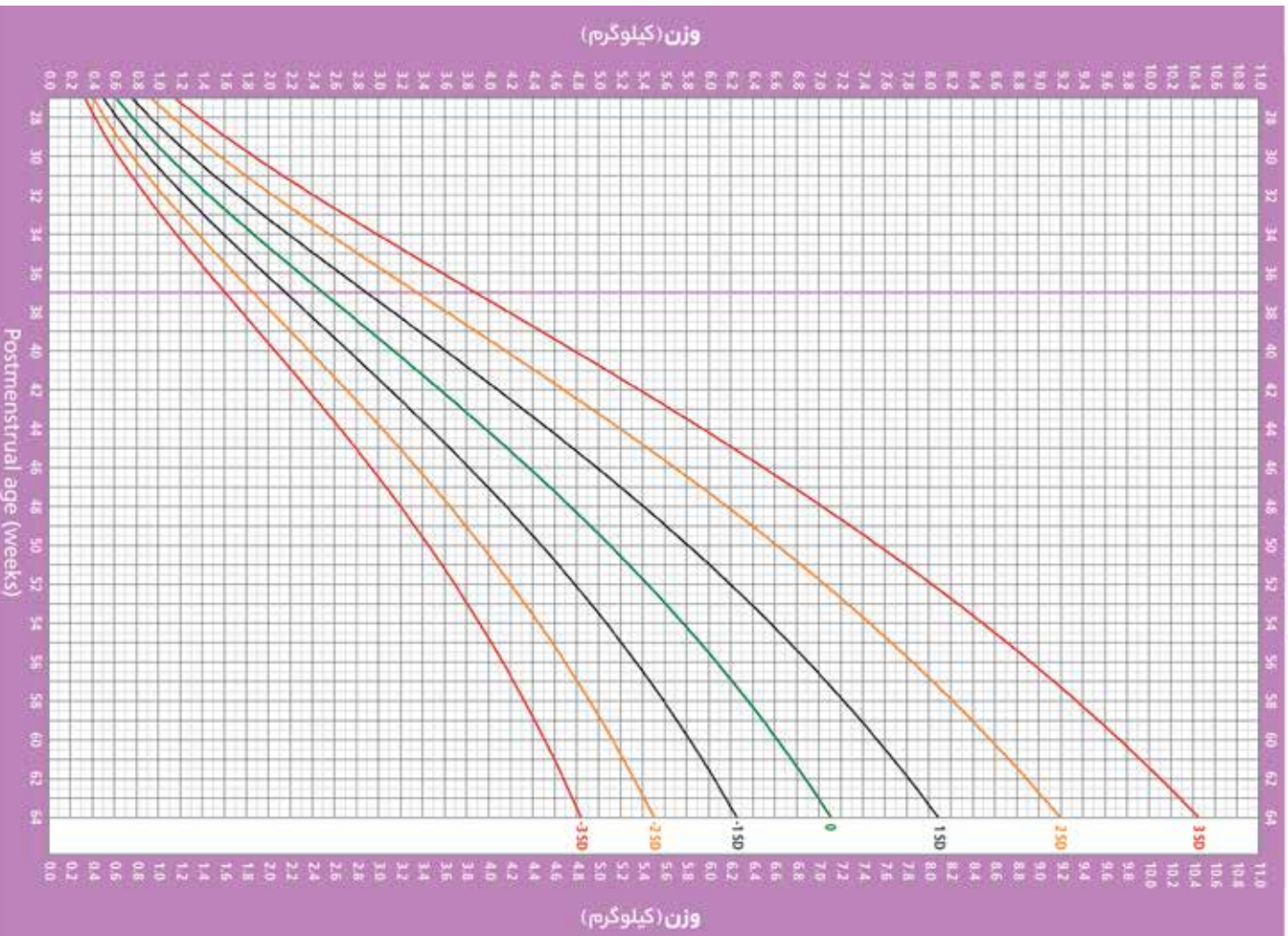
<ul style="list-style-type: none"> • نمی تواند درجا بپرد. • سایر کودکان را نادیده می گیرد یا به افرادی غیر از اعضای خانواده ، پاسخ نمی دهد. • در مقابل لباس پوشیدن، خوابیدن یا دستشویی رفتن مقاومت می کند. • نمی تواند یک داستان مورد علاقه اش را بازگویی کند. • نمی تواند از دستورات ۳ مرحله ای پیروی کند. • 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. 	<p>۴ سالگی</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>۲ سالگی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 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 • معمولاً 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 تجاربش صحبت کند. • نمی تواند نقاشی بکشد. • نمی تواند بدون کمک دندانش 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. 	<p>۵ سالگی</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>۳ سالگی</p>

مادر شدن، زیباترین شادی دنیاست

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
<p>کودک شما از زمان تولد در حال یادگیری است</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، جفجغه)</p>	 <p>بازی: فرصت هایی را برای کودک خود فراهم کنید تا ببیند، بشنود و پای خود را آزادانه حرکت دهد.</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: 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: چیزهایی به کودک بدهید تا روی هم بچیند و داخل ظرف بیاندازد و در بیاورد.</p> <p>نمونه اسباب بازی: اشیایی که داخل هم یا روی هم می گذارند، ظرف و گیره های لباس.</p>	 <p>بازی: به کودک کمک کنید تا اشیاء را بشمارد، نام ببرد 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 یازل.</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 صدایتان را می شنود.</p>	 <p>ارتباط برقرار کنید: به کودک خود لبخند بزنید و بخندید. با او صحبت کنید. با تقلید صدا یا ژست کودکان با او مکالمه کنید.</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: 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</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: 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>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>					

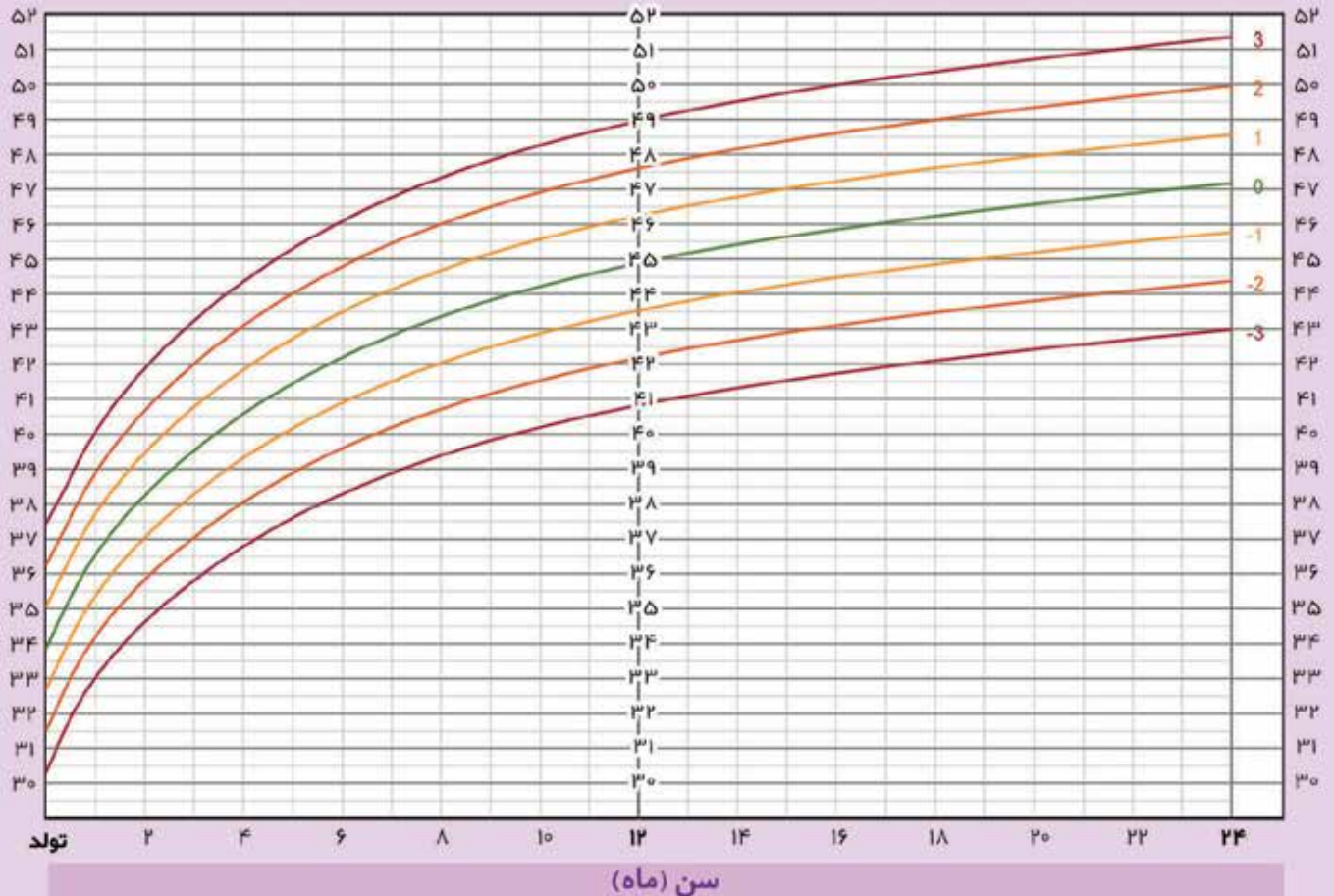
نمودار قد و دوسر شیرخواران زود متولد شده دختر





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

دور سر (سانتی متر)



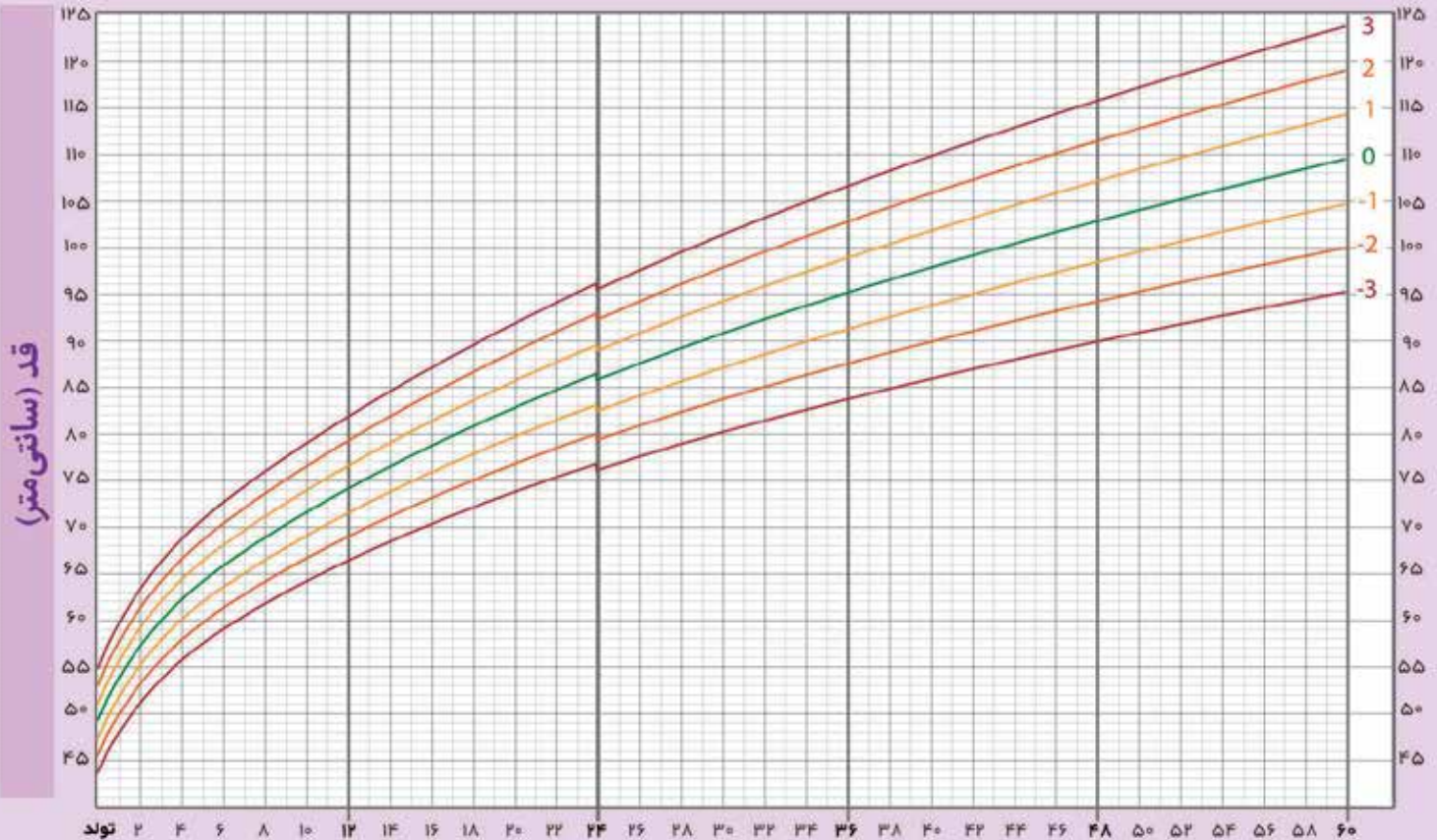
برای کودکانی که زودتر از ۳۷ هفته بارداری به دنیا آمده اند تا ۱۸ ماهگی سن اصلاح شده محاسبه شود.

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

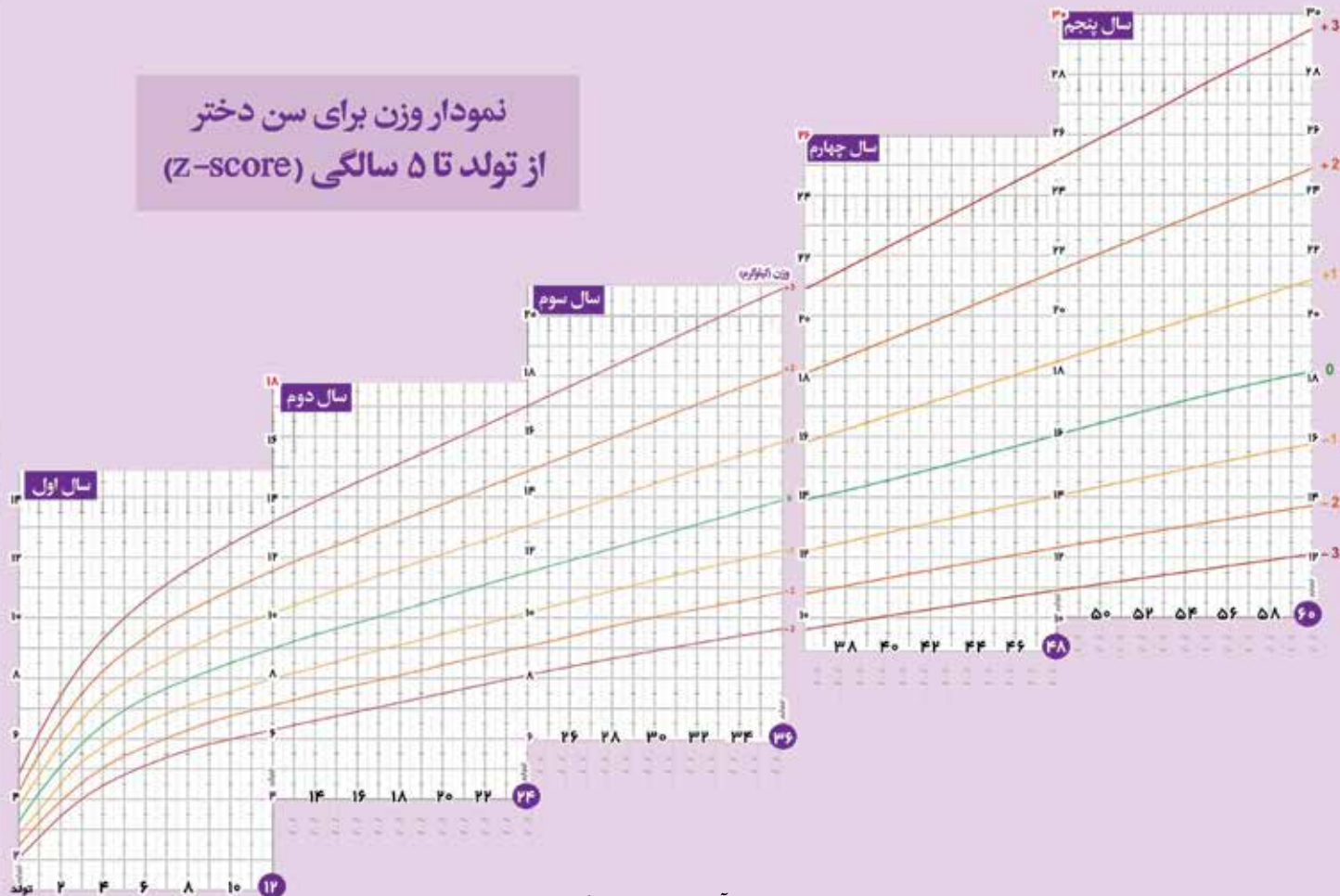
نمودار وزن برای قد از تولد تا ۵ سالگی (Z-Score) دختر



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



نمودار وزن برای سن دختر 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)

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



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

