



## پایش مراقبت کودک دختر

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.....

- برای غربالگری پس از تولد، روز سوم تا پنجم به نزدیک ترین مرکز خدمات جامع سلامت / پایگاه سلامت / خانه بهداشت محل زندگی خود مراجعه کنید.
- در سنین ۳ تا ۵ روزگی، ۲ هفتهگی، ۱، ۲، ۴، ۶، ۹، ۱۲، ۱۵ و ۱۸ ماهگی، ۲، ۵، ۳، ۴ و ۵ سالگی برای مراقبت 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 ادامه دهید.
- در سنین ۲، ۴، ۶، ۱۲ و ۱۸ ماهگی و ۶ سالگی برای واکسیناسیون کودک خود مراجعه کنید.
- 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 ۶، ۱۲، ۲۴، ۳۶ و ۶۰ ماهگی کودکان از پزشک / مراقب سلامت / بهورز دریافت کنید. بعد از تمرین مناسب با کودکان، به سوالات این پرسشنامه به دقت پاسخ دهید و سپس تحویل دهید.

### غربالگری های کودک

آزمون غربالگر	تاریخ انجام غربالگری	نتیجه غربالگری	نیازمند ارجاع	نام یا مهر غربالگر
هیپوتیروئیدی				
فنیل کتونوری				
شنوایی				
بینایی				

پرسشنامه ASQ	۶ ماهگی	۱۲ ماهگی	۲۴ ماهگی	۳۶ 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 خوارکی - هپاتیت ب	۱۲ ماهگی	MMR
۲ ماهگی	فلج اطفال خوارکی - پنج‌گانه *	۱۸ ماهگی	سه‌گانه - فلج اطفال خوارکی - MMR
۴ ماهگی	فلج اطفال خوارکی - پنج‌گانه - فلج اطفال تزریقی	۶ سالگی **	سه‌گانه - فلج اطفال خوارکی
۶ ماهگی	فلج اطفال خوارکی - پنج‌گانه - فلج اطفال تزریقی		

توضیحات: \* واکسن پنج‌گانه شامل دیفتی، کزاز، سیاه‌سرفه، هپاتیت ب، هموفیلوس آنفولانزا تیپ ب می‌باشد.  
\*\* پس از آخرین نوبت واکسن سه‌گانه، هر ده سال یکبار واکسن دوگانه 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
فلج اطفال خوارکی (OPV)	بدو تولد			پنج‌گانه (DTP-Hib)	بار اول		
	بدو تولد			سه‌گانه (DTP /DT)	بار دوم		
	بار اول				بار سوم		
	بار دوم			سه‌گانه سرخچه، اوریون، سرخک، (MMR)	بار اول		
	بار سوم				بار دوم		
	یادآور ۱			هپاتیت ب (Hep-B)	بار اول		
	یادآور ۲				بار دوم		
فلج اطفال تزریقی (IPV)	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 انحصاری با شیر مادر  
بررسی تنبلی و تغذیاتی  
شیر خوار تا ۸ بار در شبانه روز



شیر مادر  
۸ تا ۱۲ بار  
در شبانه روز



قطره آ+د

- 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 ۳ قاشق غذاخوری ۲ تا ۳ 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.
- از "به زور غذا دادن به کودکان" پرهیز کنید.

## شروع ماه هفتم تا پایان ماه هشتم

شیر مادر غذای کمکی که تا ۲ تا ۳ قاشق مربا خوری  
۲ بار در روز شروع شده و به تدریج بر حسب میل  
شیر خوار مقدار و فواصل آن افزایش پیدا می کند  
۲ تا ۴ میان وعده معده



قطره  
آهن

قطره آ+د  
یا مولتی ویتامین



آب جوشیده  
سرد شده  
همزمان  
با شروع تغذیه تکمیلی



فرننی آرد برنج: (۲ قاشق غذاخوری)  
آرد برنج  
شیر یاستوریزه برچرب  
۱۲۰ سی سی



حریبه  
بادام:  
(۲ قاشق غذاخوری)  
آرد برنج  
بادام  
شیر یاستوریزه برچرب  
۱۲۰ سی سی



زرده و  
سفیده تخم مرغ  
پخته و سفت شده



پوره انواع سبزی:



انواع کدو



هویج



سیب زمینی



نخود فرنگی



روغن مایع یا کره  
۱ قاشق مربا خوری



شیر یاستوریزه  
۵ قاشق غذاخوری



شیر مادر غذای کمکی ۳ تا ۴ وعده در هر وعده نصف لیوان (۱۲۰ سی سی)  
غذاها به اندازه ماه های قبل نرم یا له نشود.  
غذاهای انگشتی (غذاها یا قطعات کوچک) به کودکان بدهید. از دادن  
غذاهای کوچک سفت یا غلیظ خفگی پرهیز کنید. ۱ تا ۲ میان وعده

## شروع ماه نهم تا پایان ماه یازدهم

شیر مادر غذای کمکی ۳ تا ۴ وعده در هر وعده نصف لیوان (۱۲۰ سی سی)  
غذاها به اندازه ماه های قبل نرم یا له نشود.  
غذاهای انگشتی (غذاها یا قطعات کوچک) به کودکان بدهید. از دادن  
غذاهای کوچک سفت یا غلیظ خفگی پرهیز کنید. ۱ تا ۲ میان وعده



سوپ:



برنج  
۱ قاشق غذاخوری



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



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



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



روغن مایع یا کره  
۱ قاشق



انواع کته:



برنج



گوشت قرمز یا سفید



انواع  
ماکارونی



خرمای پوست  
گرفته شده



میان  
وعده ها:



پوره میوه های رسیده و نرم



ماست یاستوریزه  
پرچرب



پوره سیب زمینی



پنیر یاستوریزه  
کم نمک



انواع فرننی و شیر برنج



خرمای پوست  
گرفته شده



## شروع دوازده ماهگی تا پایان پنج سالگی



- شیرمادر را بر طبق میل کودک ادامه دهید. 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 پرچرب و پس از آن لبنیات کم چرب بدهید.
- طی روز آب تمیز و سالم به کودک بدهید.
- ۳ تا ۴ نوبت در روز و هر روز تقریباً به اندازه یک لیوان به کودک غذا بدهید. (معهده کودک کوچک است و نیاز به دفعات بیشتری برای تغذیه دارد).
- ۱ تا ۲ 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 قبل از تهیه غذا و قبل از دادن غذا به کودک، دست های خود را با آب و صابون بشویید.
- قبل 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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• نمی تواند با کمک بنشیند.</li> <li>• غان و غون نمی کند (درآوردن صداهایی مانند «ماما»، «بابا»، «دادا»)</li> <li>• در هیچ نوع بازی از جمله بازی تعاملی شرکت نمی کند.</li> <li>• با شنیدن اسم خودش، پاسخی نمی دهد.</li> <li>• به نظر نمی رسد افراد آشنا را از غریبه ها تشخیص دهد.</li> <li>• به طرفی که شما اشاره می کنید نگاه نمی کند.</li> <li>• اشیاء را دست به دست نمی کند.</li> </ul>	۹ ماهگی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• به صداهای بلند پاسخ نمی دهد.</li> <li>• اشیای در حال حرکت را با نگاه دنبال نمی کند.</li> <li>• به اشخاص لبخند نمی زند.</li> <li>• دستش را به دهان نمی برد.</li> <li>• وقتی روی شکم خوابیده و او را از زمین بلند می کنیم نمی تواند سرش را بالا بیاورد.</li> <li>• مکیدن یا بلعیدن ضعیف دارد.</li> </ul>	۲ ماهگی
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نمی تواند چهار دست و پا برود.</li> <li>• نمی تواند با کمک بایستد.</li> <li>• برای پیدا کردن اشیایی که می بیند شما آن ها را پنهان می کنید تلاش نمی کند.</li> <li>• کلمه کوتاه مثل ماما یا بابا را نمی گوید.</li> <li>• بای بای یا سرسری کردن را یاد نمی گیرد.</li> <li>• به اشیاء اشاره نمی کند.</li> <li>• مهارت هایی را که قبلا کسب کرده از دست می دهد.</li> </ul>	۱ سالگی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• نمی تواند سرش را ثابت نگه دارد.</li> <li>• نمی تواند بغغو کند یا صداهای دیگری با دهانش تولید کند.</li> <li>• وقتی او را به حالت ایستاده روی یک سطح سفت قرار دهیم، نمی تواند با پاهایش به سمت پایین فشار وارد کند.</li> <li>• نمی تواند یک یا هر دو چشمش را در همه جهات حرکت دهد.</li> </ul>	۴ ماهگی
<ul style="list-style-type: none"> <li>• با اشاره کردن به سمت اشیاء، آن ها را به دیگران نشان نمی دهد.</li> <li>• نمی تواند راه برود.</li> <li>• موارد کاربرد اشیای آشنا را نمی داند.</li> <li>• نمی تواند کارهای دیگران را تقلید کند.</li> <li>• کلمات جدید را یاد نمی گیرد.</li> <li>• نمی تواند حداقل ۶ کلمه بگوید.</li> <li>• وقتی مراقب او را ترک می کند یا پیش او برمی گردد، توجه نمی کند یا اهمیت نمی دهد.</li> <li>• مهارت هایی را که قبلا به دست آورده بود از دست می دهد.</li> </ul>	۱۸ ماهگی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تلاش نمی کند که دستش را به اشیایی که در دسترس قرار دارند برساند.</li> <li>• توجهی به مراقب خود نمی کند.</li> <li>• به صداهای اطرافش واکنش نشان نمی دهد.</li> <li>• به هیچ طرف غلت نمی زند.</li> <li>• نمی خندد یا جیغ نمی کشد.</li> <li>• عضلاتش به نظر خیلی سفت می رسد.</li> <li>• عضلاتش به نظر خیلی شل است (مثل یک عروسک پارچه ای)</li> </ul>	۶ ماهگی

## علائم هشدار دهنده تکامل

<ul style="list-style-type: none"> <li>• نمی تواند درجا بپرد.</li> <li>• سایر کودکان را نادیده می گیرد یا به افرادی غیر از اعضای خانواده ، پاسخ نمی دهد.</li> <li>• در مقابل لباس پوشیدن ، خوابیدن یا دستشویی رفتن مقاومت می کند.</li> <li>• نمی تواند یک داستان مورد علاقه اش را بازگویی کند.</li> <li>• نمی تواند از دستورات ۳ مرحله ای پیروی کند.</li> <li>• مفهوم «همان / مشابه» و «متفاوت» را درک نمی کند.</li> <li>• از ضمائر من و تو درست استفاده نمی کند.</li> <li>• گفتار واضحی ندارد.</li> <li>• مهارت هایی را که قبلا به دست آورده بود از دست می دهد.</li> </ul>	۴ سالگی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• از عبارت های ۲ کلمه ای استفاده نمی کند (مثلا: شیر می خورم)</li> <li>• کاربرد اشیای معمولی مثل مسواک ، تلفن یا قاشق و چنگال را نمی داند.</li> <li>• قادر به انجام دستورات ساده نیست.</li> <li>• خودش به تنهایی راه نمی رود.</li> <li>• مهارت هایی را که قبلا کسب کرده از دست می دهد.</li> </ul>	۲ سالگی
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نمی تواند طیف وسیعی از عواطف را نشان دهد.</li> <li>• رفتارهای افراطی از خود نشان می دهد مثل حالت های غیرمعمول ترس ، خجالت ، افسردگی یا رفتار تهاجمی</li> <li>• معمولا گوشه گیر و غیرفعال است.</li> <li>• براحتی حواسش پرت می شود و نمی تواند بیش از ۵ دقیقه روی یک موضوع تمرکز کند.</li> <li>• به مردم پاسخ نمی دهد یا پاسخ سرسری می دهد.</li> <li>• قادر به انجام بسیاری از بازی ها و فعالیت ها نیست.</li> <li>• نمی تواند نام و نام خانوادگی خود را بگوید.</li> <li>• نمی تواند افعال جمع یا گذشته را درست بکار ببرد.</li> <li>• نمی تواند در مورد فعالیت های روزانه یا تجربیش صحبت کند.</li> <li>• نمی تواند نقاشی بکشد.</li> <li>• نمی تواند بدون کمک دندانانش را مسواک کند ، دست و صورتش را بشوید و خشک کند یا لباس بپوشد.</li> <li>• مهارت هایی که قبلا کسب کرده را از دست می دهد.</li> </ul>	۵ سالگی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• زیاد زمین می خورد یا نمی تواند از پله استفاده کند.</li> <li>• آبریزش دهان دارد یا گفتارش خیلی نامفهوم است.</li> <li>• نمی تواند با اسباب بازی های ساده مانند جورچین ساده بازی کند.</li> <li>• نمی تواند جمله بگوید.</li> <li>• بازی تخیلی نمی کند یا آن ها را باور می کند.</li> <li>• نمی خواهد با سایر کودکان یا اسباب بازی ها بازی کند.</li> <li>• تماس چشمی برقرار نمی کند.</li> <li>• مهارت هایی را که قبلا کسب کرده از دست می دهد.</li> </ul>	۳ سالگی

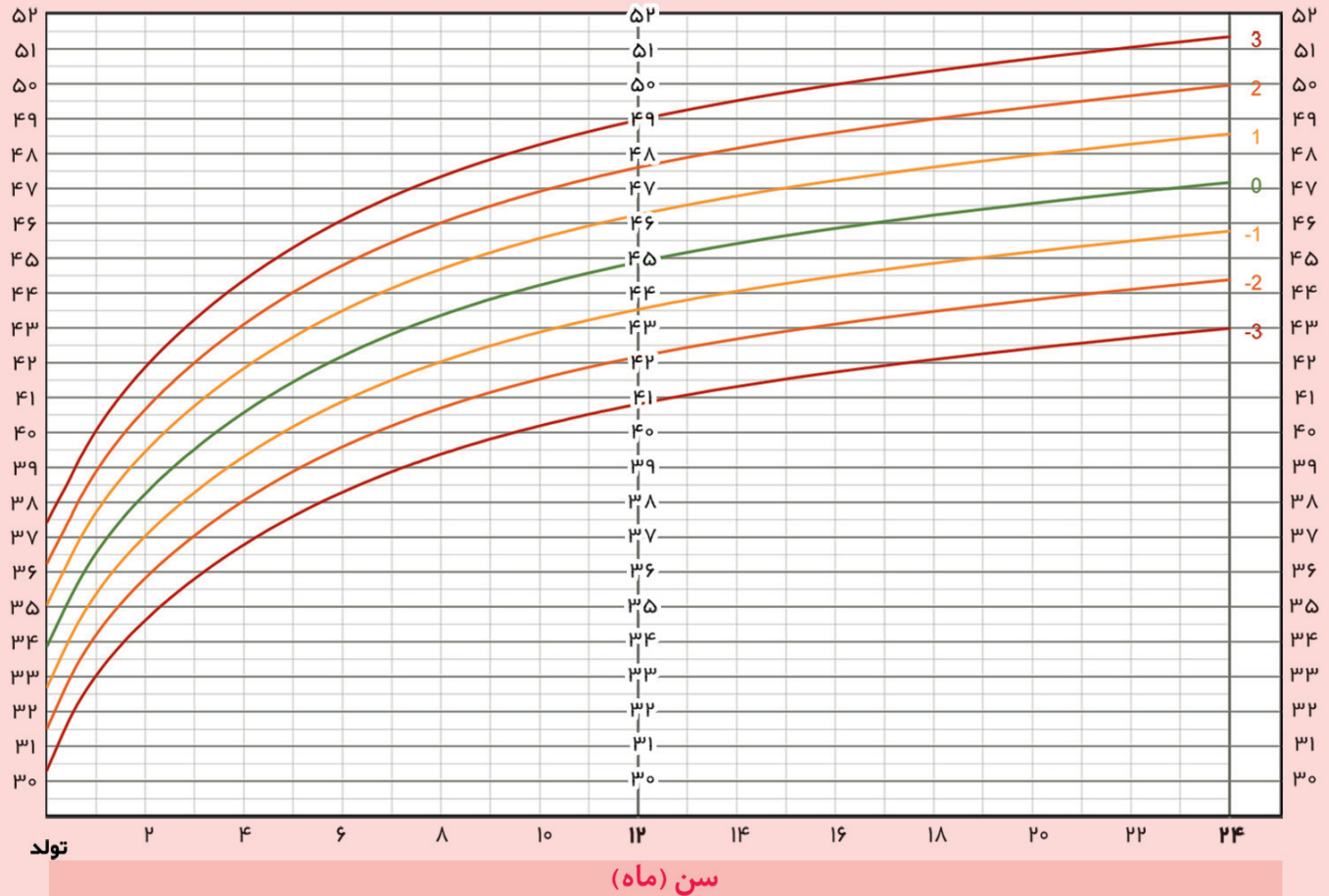
## توصیه های ارتقای تکامل کودک

نوزاد تولد تا یک هفتهگی	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><b>بازی:</b> 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><b>بازی:</b> 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><b>بازی:</b> 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><b>بازی:</b> 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><b>بازی:</b> 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.</p>	 <p><b>بازی:</b> 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 پازل.</p>
 <p><b>ارتباط برقرار کنید:</b> 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.</p>	 <p><b>ارتباط برقرار کنید:</b> به کودک خود لبخند بزنید و بخندید. با او صحبت کنید. با تقلید صدا یا زست کودکان با او مکالمه کنید.</p>	 <p><b>ارتباط برقرار کنید:</b> به صدا و علائق کودک خود پاسخ دهید. نام کودک را صدا کنید و پاسخ او را ببینید.</p>	 <p><b>ارتباط برقرار کنید:</b> 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><b>ارتباط برقرار کنید:</b> 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><b>ارتباط برقرار کنید:</b> 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>					

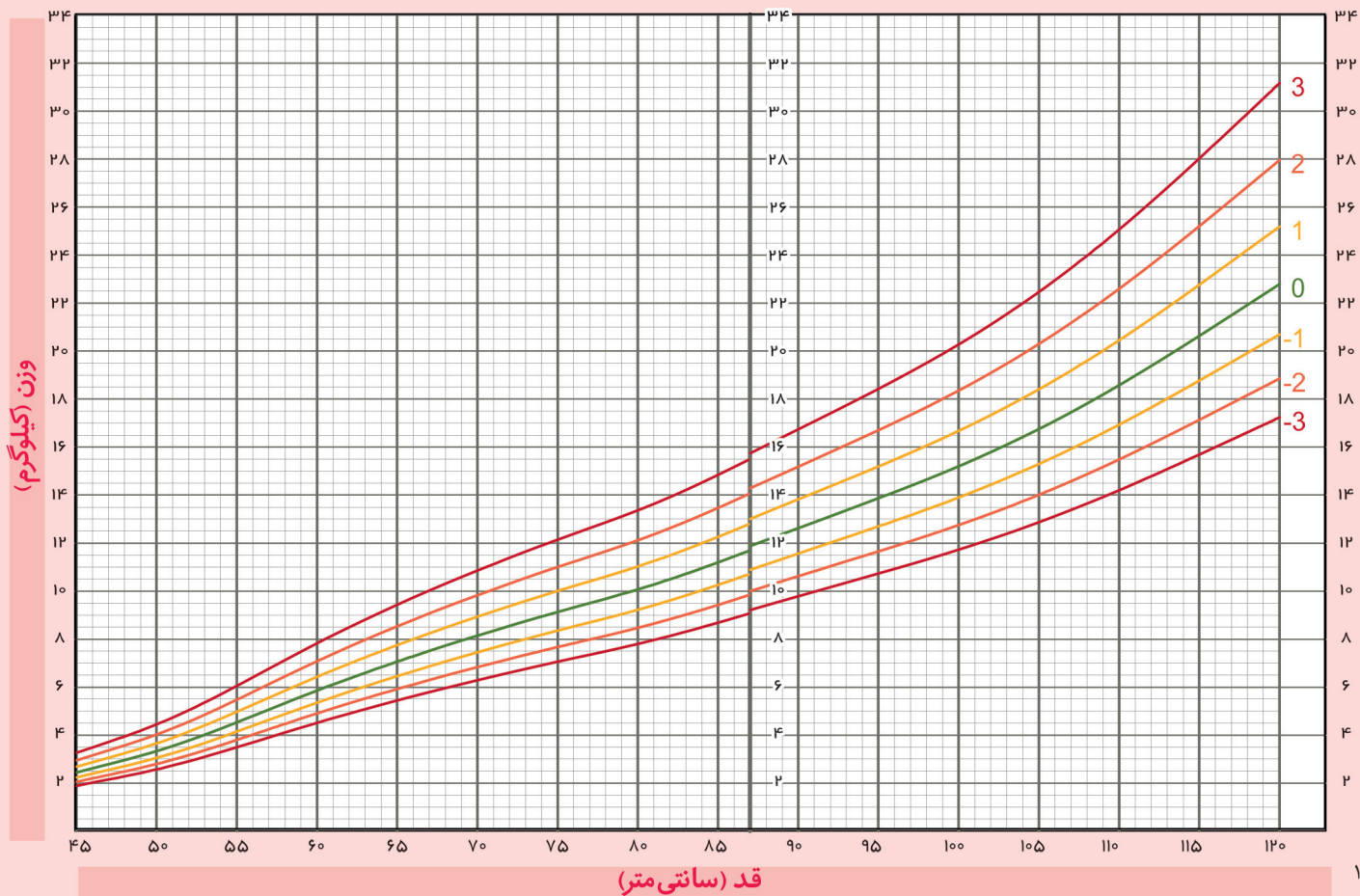


## نمودار دور سر برای سن از تولد تا ۲ سالگی (z-score) دختر

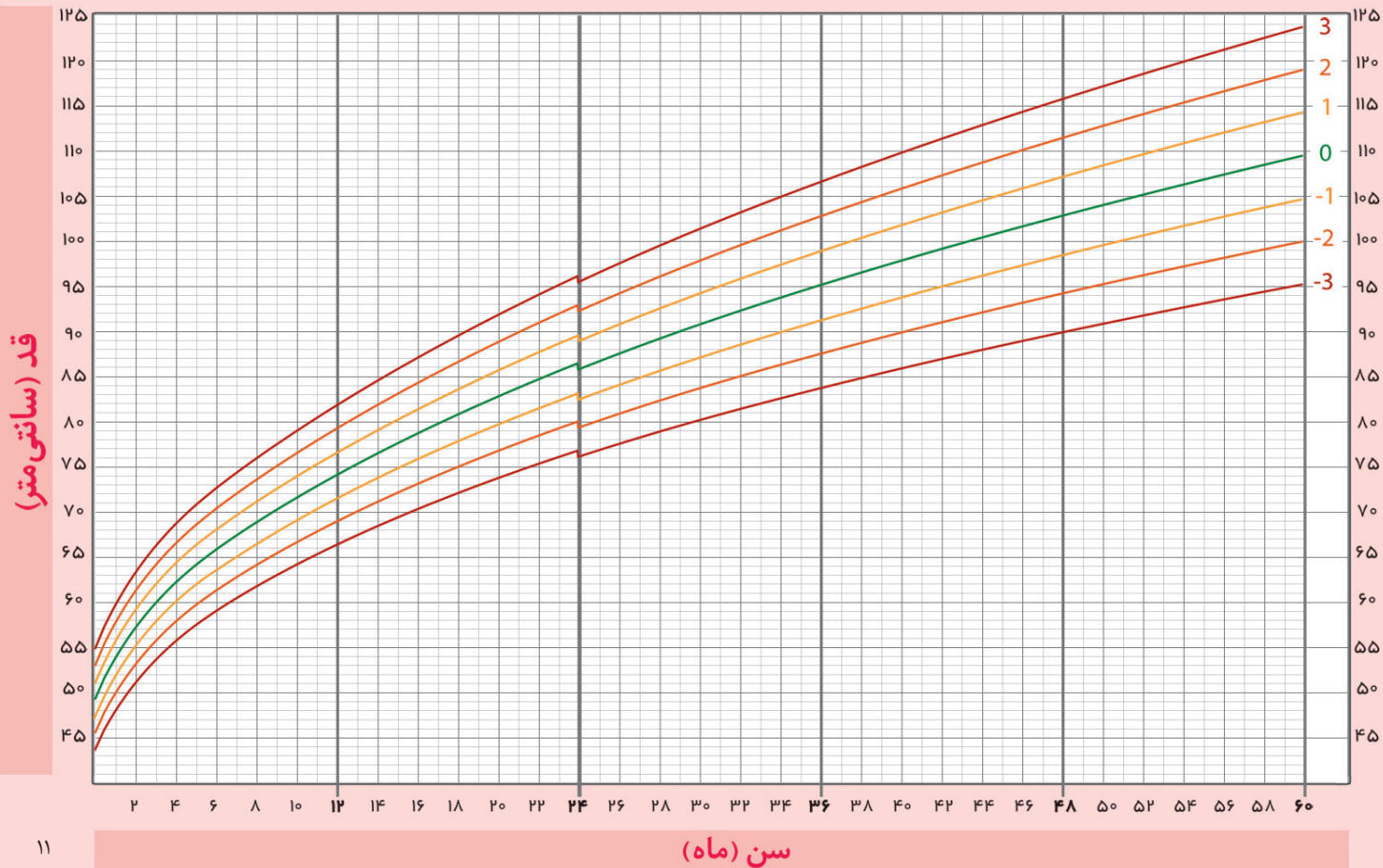
دور سر (سانتی متر)



## 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 از تولد تا ۵ سالگی (z-score) دختر

