



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت 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، ارزیابی 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، ارزیابی شنوایی، بررسی علائم کلیدی تکامل، تجویز مکمل		
۴ ماهگی	پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دور سر)، ارزیابی تغذیه انحصاری با شیرمادر، واکسیناسیون، ارزیابی شنوایی، تجویز مکمل		
۶ ماهگی	پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دور سر)، 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 دور سر)، ارزیابی تغذیه، ارزیابی بینایی، ارزیابی شنوایی، تجویز مکمل		
۹ ماهگی	پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دور سر)، ارزیابی تغذیه، ارزیابی شنوایی، بررسی علائم کلیدی تکامل، تجویز مکمل		
۱۲ ماهگی	پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دور سر)، ارزیابی تغذیه، ارزیابی 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 دور سر)، ارزیابی تغذیه، ارزیابی شنوایی، تجویز مکمل		
۱۸ ماهگی	پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دور سر)، ارزیابی تغذیه، واکسیناسیون، ارزیابی شنوایی، آموزش استفاده از مسواک انگشتی، بررسی علائم کلیدی تکامل، تجویز مکمل		
۲۴ ماهگی	پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دور سر)، ارزیابی تغذیه، ارزیابی شنوایی، ارزیابی دهان و دندان، ارائه پرسشنامه های تکامل، معاینه پزشک، تجویز مکمل		
۳۰ ماهگی	پایش رشد (اندازه گیری قد و وزن)، ارزیابی تغذیه، ارزیابی شنوایی		
۳۶ ماهگی	پایش رشد (اندازه گیری قد و وزن)، ارزیابی تغذیه، ارزیابی 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، ارزیابی شنوایی، ارزیابی دهان و دندان، بررسی وضعیت بینایی، بررسی علائم کلیدی تکامل		
۶۰ ماهگی	پایش رشد (اندازه گیری قد و وزن)، ارزیابی تغذیه، ارزیابی شنوایی، واکسیناسیون، ارائه پرسشنامه های تکامل، ارزیابی دهان و دندان، معاینه پزشک، معاینه دندان پزشک		

دفترچه پایش مراقبت کودک پسر

در هر مراجعه به واحد بهداشتی درمانی/مطب/مرکز غربالگری دفترچه مراقبت کودک را به همراه داشته باشید.



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:

فرزندان بیشتر، نشاط امروز آسایش فردا

- 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 هفتگی، ۱، ۴، ۶، ۹، ۱۲، ۱۵ و ۱۸ ماهگی، ۲، ۵/۲، ۴، ۳ و ۵ سالگی برای مراقبت 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 ۲ سالگی ادامه دهید.
- در سنین ۲، ۴، ۶، ۱۲ و ۱۸ ماهگی و ۶-۵ 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 غربالگر 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.
- * 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.

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) برای کودکانی که با وزن ۲۰۰۰ گرم و کمتر متولد شده اند.				

پرسشنامه ASQ	۶ ماهگی	۱۲ ماهگی	۲۴ ماهگی	۳۶ ماهگی	۶۰ ماهگی
تاریخ تکمیل پرسشنامه					
نیازمند ارجاع					
ASQ:SE					
تاریخ تکمیل پرسشنامه					
نیازمند ارجاع					

جامعه جوان‌تر، زندگی بهتر با فرزندآوری بیشتر

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

توضیحات: * واکسن پنج‌گانه شامل دیفتیری، کزاز، سیاه‌سرفه، هیاتیت ب، هموفیلوس آنفلوانزا تیپ ب می‌باشد.
 ** 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 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
ب ث ژ (BCG)	بدو تولد			پنج‌گانه (Hib) (DTP-Hep-B- aP)	بار اول		
	بدو تولد			سه‌گانه (DTP/DT) نوبت خرداد سال	بار دوم		
	بار اول				بار سوم		
	بار دوم				بار اول		
	بار سوم			MMR	بار دوم		
فلج اطفال خوراکی (OPV)	یادآور ۱				بار اول		
	یادآور ۲				بار دوم		
	بار اول			روتاویروس	بار اول		
	بار دوم				بار دوم		
	بار سوم				بار سوم		
فلج اطفال تزریقی (IPV)	بار اول			هیاتیت ب	بدو تولد		
	بار دوم			سرخک (M)	نوبت صفر		

دولت در آن سراسرست، که از کودکان پر است.

- 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 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.
- از "به زور غذا دادن به کودکان" پرهیز کنید.



قطره آ.د

شیر مادر
۸ تا ۱۲ بار
در شبانه روز



تولد تا پایان شش ماهگی

تغذیه انحصاری با شیر مادر
بر اساس تشابه و قضاای
شیرخوار ۱۲ تا ۱۸ بار در شبانه روز



شیر یاستوریزه پرچرب
۱۲۰ سی سی

+

یادام

۵ عدد



آرد برنج
۲ قاشق مرباخوری
هر قاشق ۵ گرم



شیر یاستوریزه پرچرب
۱۲۰ سی سی

+

آرد برنج

۲ قاشق مرباخوری
هر قاشق ۵ گرم

+

فرنی آرد برنج:

۲ قاشق مرباخوری
هر قاشق ۵ گرم



آب جوشیده
سرد شده
همزمان
با شروع تغذیه تکمیلی



قطره آ.د
یا مولتی ویتامین



زرده و
سفیده تخم مرغ
پخته و سفت شده



شیر یاستوریزه
۵ قاشق غذاخوری



روغن مایع یا کره
۱ قاشق مرباخوری
۵ گرم

+

نخود فرنگی

+

سیب زمینی

+

هویج

+

انواع کدو



پوره انواع سبزی:



پوره انواع سبزی:



روغن مایع یا کره
۱ قاشق مرباخوری
۵ سی سی

+

گوشت قرمز (گوشت گوسفند و ...)

یا گوشت سفید (مرغ یا ماهی و ...)

خوب پخته و نرم شده

+

سبزی ها مانند هویج، جعفری، شوید،

کشنیز، ترخس و انواع کدوها

لوبیا سبز و ...

+

حبوبات (عدس، ماش و ...) انواع جوانه ها

بلغور گندم، رشته فرنگی، جو دوسرو ...

+

برنج

۱ قاشق غذاخوری

+

سوپ:

۱ قاشق غذاخوری

+

سبزی ها مانند هویج، جعفری، شوید،

کشنیز، ترخس و انواع کدوها

لوبیا سبز و ...

+

حبوبات (عدس، ماش و ...) انواع جوانه ها

بلغور گندم، رشته فرنگی، جو دوسرو ...

+

برنج

۱ قاشق غذاخوری

+

سوپ:

۱ قاشق غذاخوری

+

سبزی ها مانند هویج، جعفری، شوید،

کشنیز، ترخس و انواع کدوها

لوبیا سبز و ...

+

حبوبات (عدس، ماش و ...) انواع جوانه ها

بلغور گندم، رشته فرنگی، جو دوسرو ...

+

برنج

۱ قاشق غذاخوری

+

سوپ:

۱ قاشق غذاخوری

+

سبزی ها مانند هویج، جعفری، شوید،

کشنیز، ترخس و انواع کدوها

لوبیا سبز و ...

+

حبوبات (عدس، ماش و ...) انواع جوانه ها

بلغور گندم، رشته فرنگی، جو دوسرو ...

+

برنج

۱ قاشق غذاخوری

+

سوپ:

۱ قاشق غذاخوری

+

سبزی ها مانند هویج، جعفری، شوید،

کشنیز، ترخس و انواع کدوها

لوبیا سبز و ...

+

حبوبات (عدس، ماش و ...) انواع جوانه ها

بلغور گندم، رشته فرنگی، جو دوسرو ...

+

برنج

۱ قاشق غذاخوری

+

سوپ:

۱ قاشق غذاخوری

+

سبزی ها مانند هویج، جعفری، شوید،

کشنیز، ترخس و انواع کدوها

لوبیا سبز و ...

+

حبوبات (عدس، ماش و ...) انواع جوانه ها

بلغور گندم، رشته فرنگی، جو دوسرو ...

+

برنج

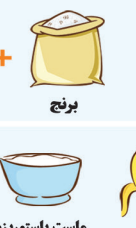
۱ قاشق غذاخوری



انواع
ماکارونی



گوشت قرمز یا سفید



برنج



انواع کته:



خرمای پوست
گرفته شده



نان و
پنیر یاستوریزه
کم نمک



پوره سبب زمینی



ماست یاستوریزه
پرچرب



میانه
وعده ها:

پوره میوه های رسیده و نرم

شروع ماه هفتم تا پایان ماه ششم

شروع ماه هفتم تا پایان ماه ششم: شیر مادر، غذای کمکی که تا ۲ تا ۳ قاشق مرباخوری ۲ بار در روز شروع شده و به تدریج بر حسب میل شیرخوار مقدار و دفعات آن افزایش پیدا می کند + ۱۰ تا ۲۰ میان وعده مغذی
شروع ماه نهم تا پایان ماه یازدهم: شیر مادر، غذای کمکی ۳ تا ۴ وعده در هر وعده نصف لیوان (۱۲۰ سی سی) غذای به اندازه ماه های قبل نرم یا له نشود. غذای انگشتی (غذای بافتلای کوچک) به کودکان بدهید. از دادن غذای کودک سفت یا خطر خفگی پرهیز کنید + ۱ تا ۲ میان وعده

کودکان، سرمایه ملت ها



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 بشوید.
- پیش از دادن غذا به کودک دست و صورت او را بشوید 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		
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.	• 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 بغوغو 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.	• 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 قبلاً 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)	• 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 قبلاً به دست آورده بود از دست می دهد.

فرزند امروز، تکیه گاه فردا

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 • 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 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

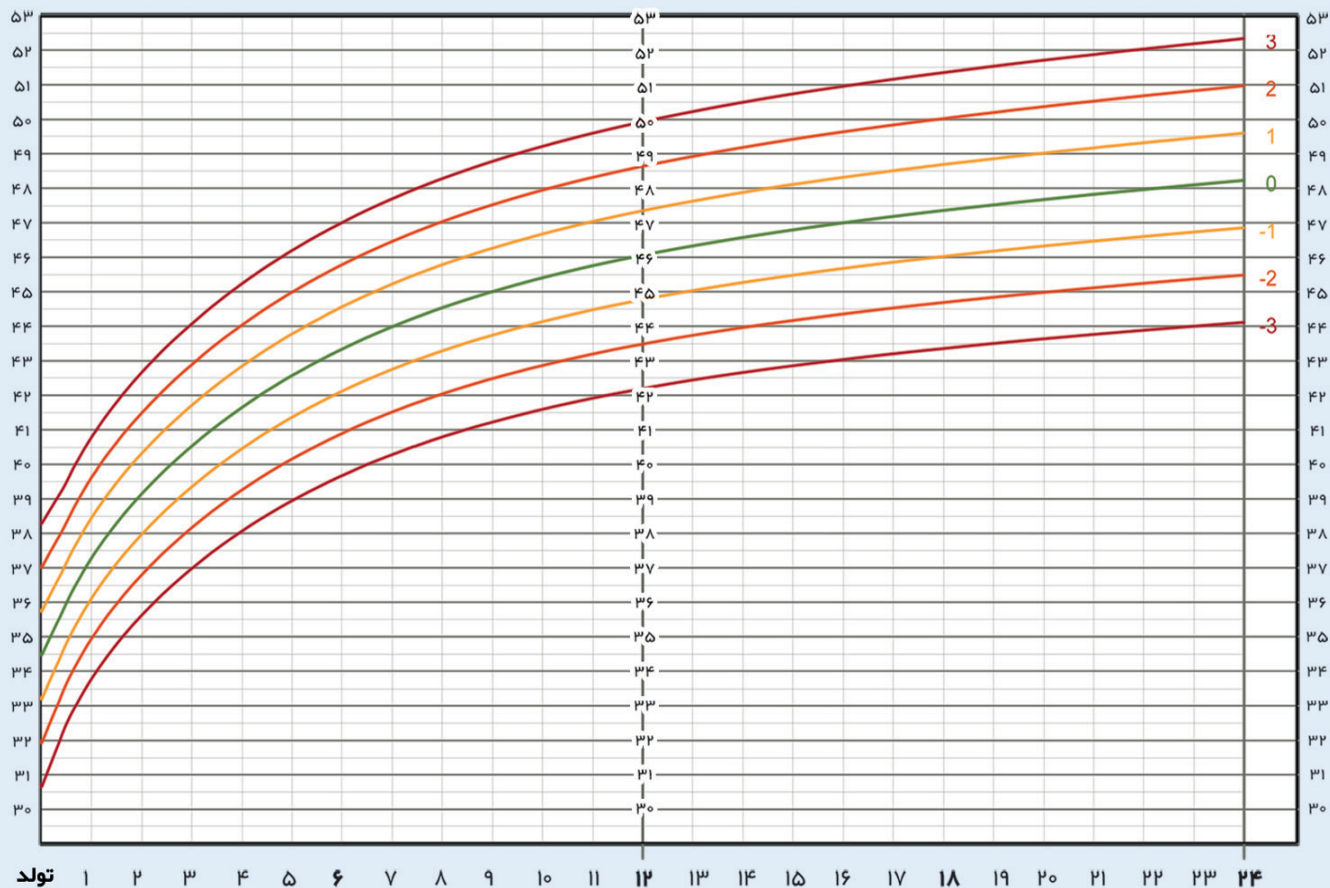
مادر شدن، زیباترین شادی دنیاست

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
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 اشیای را بشمارد، نام برد و مقایسه کند. برای 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 صدایتان 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 اشیای و افراد را به کودک بگویید. به او یاد بدهید که چگونه با دست هایش چیزهایی مثل بای بگوید. نمونه اسباب بازی: عروسکی با صورت	 ارتباط برقرار کنید: سوالات ساده از کودک بپرسید. به تلاش های کودک خود در صحبت کردن جواب بدهید. اشیای، 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 دور سر برای سن از تولد تا ۲ سالگی (Z-score) پسر

دور سر (سانتی متر)



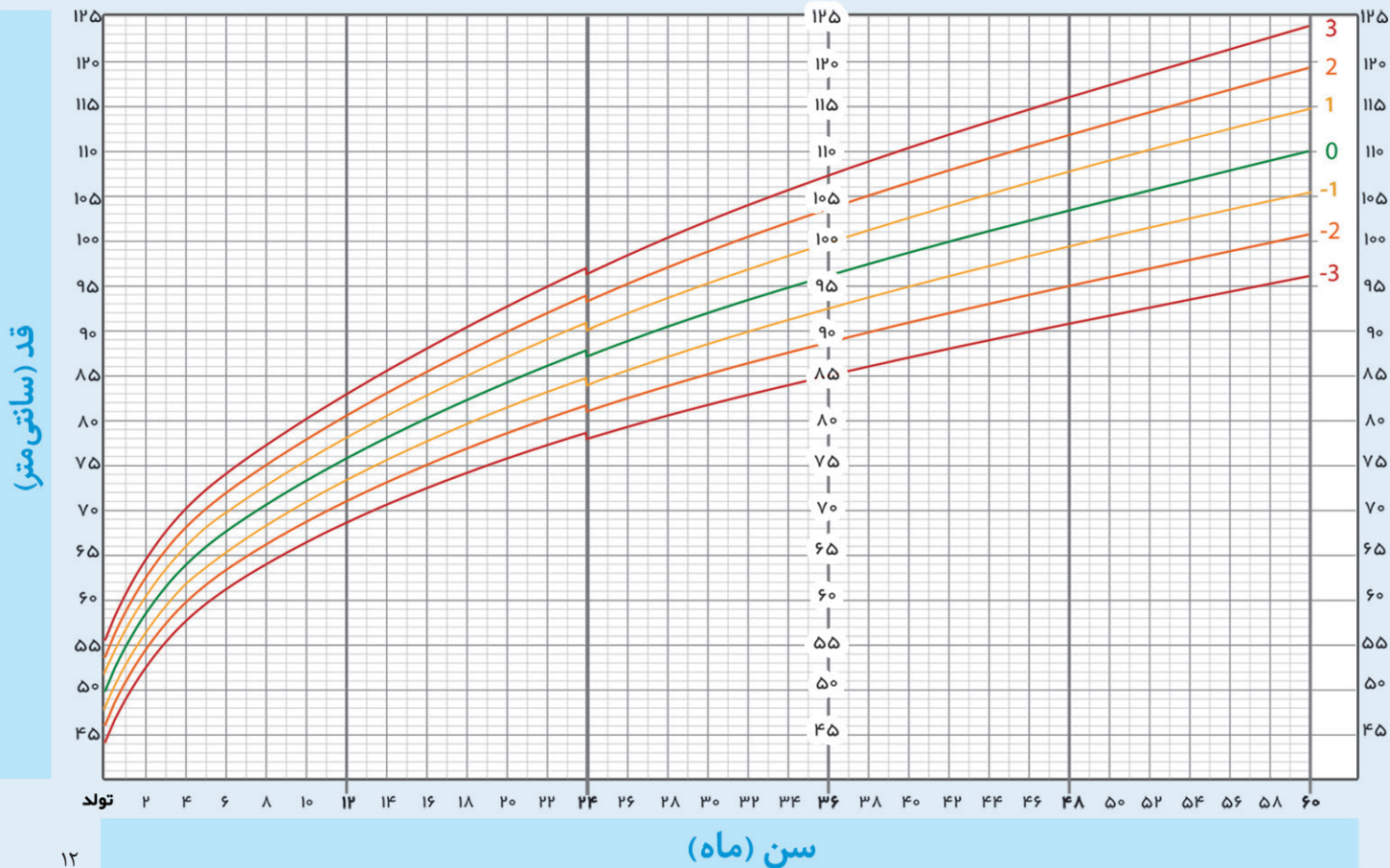
سن (ماه)

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

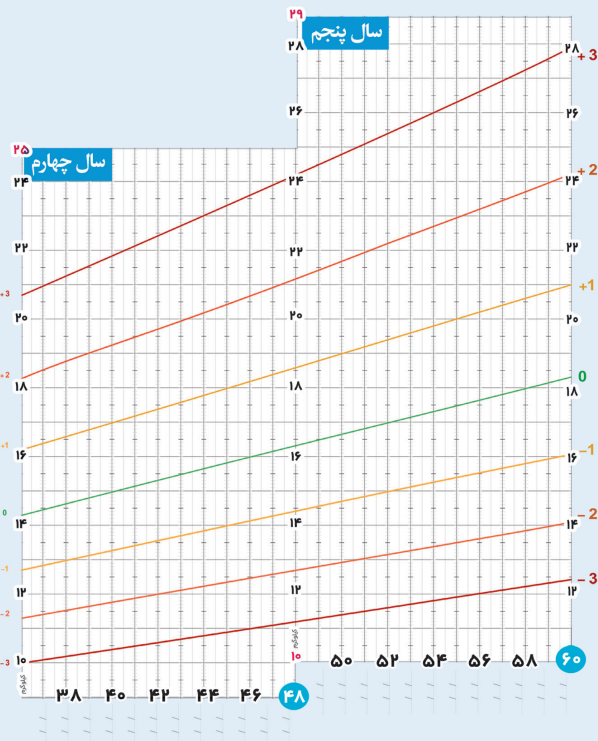
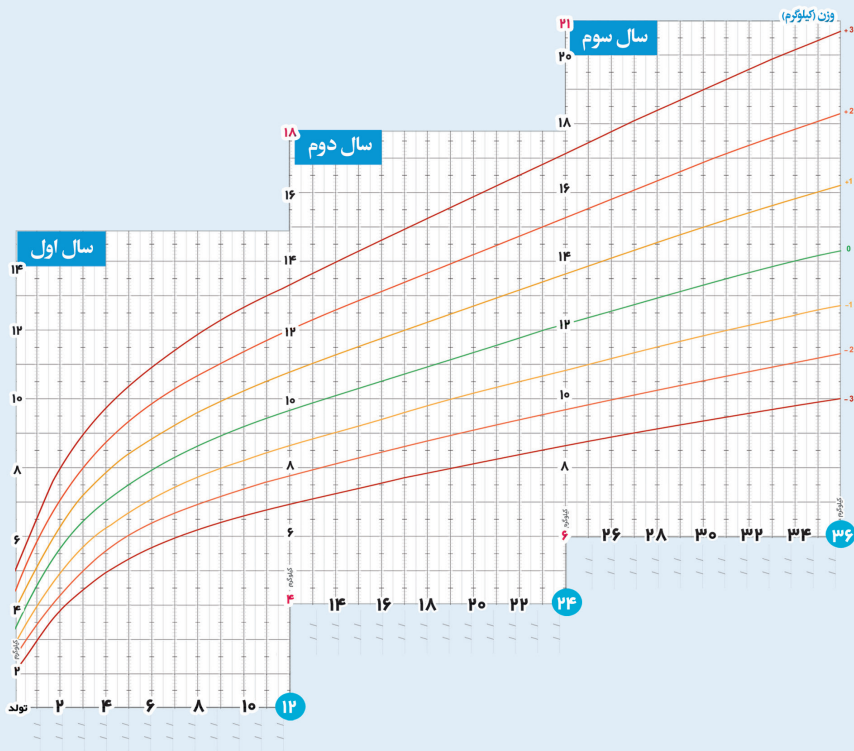


قد (سانتی‌متر)

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

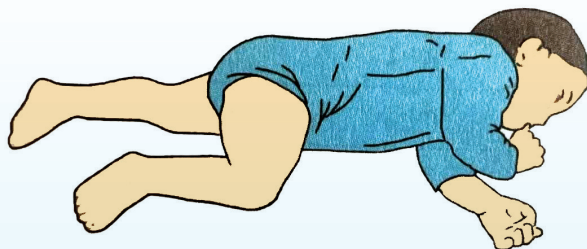


نمودار وزن برای سن پسر از تولد تا ۵ سالگی (Z-score)



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: خداوندا چه عملی نزد تو برترین است؟
خداوند متعال فرمود: دوست داشتن کودکان»

