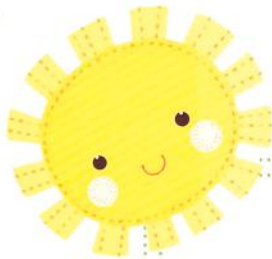




وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

نکات کلیدی مراقبت مراقبت ۶ و ۷ ماهگی



به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور: نکات کلیدی مراقبت ۶ ماهگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان.
 مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۱۲ص؛ ۱۵ × ۱۵ س.م.
 شابک: دوره ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۳-۰-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 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: ۷۳۴۹۶۰۲



نکات کلیدی مراقبت ۶ 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: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۳۰-۵
 شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۲۵-۱



نکات کلیدی مراقبت ۶ و ۷ ماهگی

فهرست مطالب

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



نکات کلیدی مراقبت ۶ و ۷ ماهگی

مقدمه

۳

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 لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به خانه بهداشت / پایگاه سلامت / مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید. بهورزان / مراقبین سلامت و پزشکان در برابر نگرانی ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می دهند. در سن ۶ ماهگی لازم است کودک مورد پایش قرار گیرد. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۶ ماهه ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکان 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 (اندازه گیری قد، وزن و دور سر کودک و رسم منحنی رشد در کارت مراقبت کودک)
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی دهان و دندان (در صورت رویش اولین دندان)
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- غربالگری تکامل (با استفاده از پرسشنامه استاندارد)
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- مکمل های (آهن و ویتامین آ + د)
- واکسن های فلج اطفال خوراکی و تزریقی و پنج گانه
- معاینه توسط پزشک

رشد و تکامل کودک

در این سن کودک شما:

- به صداهای اطرافش واکنش نشان می دهد.

- اشیاء را به دهان می برد.
- تلاش می کند دستش را به اشیایی که در دسترس قرار دارند برساند.
- به مراقب خود توجه می کند. به صداهای اطرافش واکنش نشان می دهد.
- از خودش صداهایی مانند (آ، اه، اوه) در می آورد.
- به اطراف غلت می زند.
- با حمایت یا خم شدن و تکیه کردن روی دستانش می نشیند.
- می خندد، جیغ می کشد.
- در صورتی که کودک شما هریک از این موارد را نتوانست انجام دهد، پرسشنامه ASQ ۶ 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 می کند:

- با کودکان تماس چشمی برقرار کرده و سعی کنید اشارات او را درک کرده و پاسخ مناسب دهید.
- سعی کنید او را بخندانید.
- در این سن کودک شما دوست دارد با شما و دیگر افراد بزرگسال بازی کند.
- وسایل خانگی تمیز و بی خطر مانند ظروف دردار، قابلمه و قاشق فلزی را به کودک خود بدهید تا با آن ها بازی کند، به هم بزند و بیاندازد.
- به صدا و علایق کودک خود پاسخ دهید، نام او را صدا کنید و پاسخ او را ببینید.
- کودک شما توجه و عشق شما نسبت به خودش را دوست دارد، کودکان را به خاطر کارهای مثبتی که انجام می دهد تشویق کنید.
- هر روز لحظات خاصی با کودکان داشته باشید، اطمینان حاصل کنید که به طور روزانه هر روز



نکات کلیدی مراقبت ۶ و ۷ ماهگی

۵

- دقایقی را با فرزندتان کار مشترکی انجام می دهید.
- جای کودکان را طوری تنظیم کنید که بتواند راست بنشیند و اطراف را نگاه کند.
- صدای کودکان را ضبط کنید و با صدای ضبط شده خودش با او صحبت کنید.
- با هم کتاب مصور نگاه کنید و هر شب برایش کتاب بخوانید.
- کودکان معنی کلمه «نه» را درک نمی کند، به جای اینکه از کلمه «نه» استفاده کنید، خانه را برای او امن کنید و هرگونه شرایط خطرناکی را حذف کنید.
- نق زدن یا گریه کودک شما به دلیل یک نیاز یا یک ناراحتی است. او برای ناراحت کردن شما یا شیطنت گریه نمی کند.
- به کودک اسباب بازی های مناسب سنش و کاملاً ایمن بدهید که نگه دارد یا در دهانش بگذارد و مطمئن شوید که به اندازه کافی خواب روزانه و منظم و وقت بازی دارد.
- به او کمک کنید که در محیط امنی سینه خیز از یک جا به جای دیگر برود. این کار کمک می کند که در او حس اعتماد به نفس و قدرت که برای راه رفتن نیاز دارد، ایجاد شود.
- با کودکان صحبت کنید و به صداهایی که او ایجاد می کند پاسخ دهید. این کار صحبت کردن را در او تحریک می کند.
- کودکان ممکن است اضطراب جدایی داشته باشند. بدین معنی که هنگام ترک والدین، ناراحت می شود. این مساله و نگرانی در حضور غریبه ها طبیعی است. پیشنهادات زیر به او کمک می کند جدایی موقت از مادر را بهتر بپذیرد:
- به کودکان اطمینان بدهید که برمی گردید و او را با خودتان می برید.
- به خودتان زمان بیشتری بدهید.
- دزدکی از اتاق خارج نشوید، این کار باعث گیج شدن کودک می شود و زمانی که متوجه می شود شما

رفته اید، به اطمینانش نسبت به شما لطمه می زند.

- از مراقب سلامت / بهورز خود بخواهید پرسشنامه غربالگری ۶ ماهگی تکامل کودکان را در اختیار شما قرار دهد و درباره نحوه تکمیل آن برای شما توضیح دهد.
- فعالیت های پرسشنامه را طی ۲-۱ هفته با حضور همسرتان با کودک انجام دهید و نتیجه را ثبت نمایید، سپس پرسشنامه تکمیل شده را برای بررسی به مراقب سلامت / بهورز تحویل دهید.

تغذیه کودک

- اگر کودکان را با شیر مادر تغذیه می کنید به این روند ادامه دهید. تا تولد دو سالگی او را با شیر مادر تغذیه کنید. مطابق میل شیرخوار حداقل ۸ بار در ۲۴ ساعت او را با شیر خود تغذیه کنید.
 - اگر کودک شما از شیر مادر محروم است و با شیر بطری تغذیه می شود اطمینان حاصل کنید که از شیر غنی شده با آهن استفاده می کنید. در صورت تغذیه با شیر مصنوعی:
- * مطمئن شوید که تمام مراحل آماده کردن، گرم کردن و ذخیره کردن شیر را سالم و بدون خطر انجام می دهید.

- * کودکان را هنگام شیر دادن طوری در آغوش بگیرید که بتوانید یکدیگر را ببینید. کودکان در حال تغذیه با بطری همیشه باید در آغوش گرفته شوند، این روش باعث ایجاد رابطه عاطفی بین مادر یا مراقب کودک و کودک خواهد شد و همچنین حس امنیت عاطفی در کودک ایجاد خواهد کرد، هیچگاه بطری شیر را به چیزی تکیه ندهید. این کار ممکن است باعث خفگی کودک شود.
- * قبل از خواب روزانه و شبانه باید شیر دادن با بطری به کودک تمام شده باشد. کودک نباید زمان خواب روزانه و شبانه با بطری بخوابد.

- به کودکان هر روز قطره آهن، ۴۰۰ واحد مکمل ویتامین د و ۱۵۰۰ واحد ویتامین آ بدهید.
- از پایان ۶ ماهگی تغذیه با غذای کمکی را برای کودک شروع کنید. بعضی از علامت هایی که کودک



نکات کلیدی مراقبت ۶ و ۷ ماهگی

۷

در صورت آمادگی برای تغذیه با غذاهای جامد از خود نشان می دهد عبارتند از:

* باز کردن دهان برای قاشق

* نشستن با کمک دیگران

* کنترل خوب سر و گردن

* علاقه نشان دادن به غذاهایی که شما می خورید.

• با راهنمایی مراقب سلامت / بهورز غذای کمکی را می توان با ۳-۲ قاشق مرباخوری از فرنی یا حریره بادام با غلظت مناسب (غلظت مشابه ماست معمولی) ۳-۲ بار در روز شروع نموده و این میزان را به تدریج افزایش داد.

• پس از معرفی غلات، می توانید پوره یا شکل نرم شده انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی و پرندگان) که خوب پخته شده و ریز ریز شده، سبزی ها (هویج، سیب زمینی، کدو حلوائی) و میوه های متنوع

کاملا رسیده و نرم (انبه، سیب، گلابی، موز، طالبی، هلو) و تخم مرغ

کاملا پخته شده (شامل سفیده و زرده) را به کودکتان بدهید. سپس

می توانید ترکیبی از دو یا چند ماده غذایی را به شکل پوره های ترکیبی،

سوپ، حلیم یا آش به او بدهید. از حبوباتی مانند عدس و ماش نیز

می توانید در سوپ و آش استفاده کنید (حبوبات قبل از پخت ابتدا در

آب به مدت چند ساعت خیسانده و آب آن دور ریخته شود و سپس

بطور کامل بیزد).

• ماست پاستوریزه و پنیر کم نمک پاستوریزه را به برنامه غذایی کودک اضافه کنید.

• از افزودن شکر یا نمک اجتناب کنید.

• به کودکتان هر روز ۳-۲ وعده غذا بدهید.

• ۲-۱ میان وعده غذایی مانند پوره سبزی ها (هویج یا سیب زمینی) یا پوره میوه های رسیده نرم



شده (موز، گلابی، انبه، طالبی، هلو، زردآلو، سیب، آلو) را می‌توانید براساس اشتباهی‌های کودکان بین وعده‌های اصلی در روز به او بدهید. در مورد میوه‌های هسته‌دار مانند زردآلو، آلو یا هلو حتماً هسته آنها جدا شده و سپس به کودک داده شوند.

- میزان غذای کودکان را می‌توانید به تدریج تا نصف لیوان (هر لیوان = ۲۵۰ سی‌سی) در هر وعده غذایی افزایش دهید.
- به خاطر داشته باشید که هر غذای جدید نیاز به ۱۰ تا ۱۵ بار امتحان توسط کودک دارد تا کودک طعم آن را دوست داشته باشد.
- خود میوه کامل (به صورت پوره یا میوه له شده) از نظر غذایی کامل تر از آب میوه است پس بهتر است از پوره انواع میوه‌های رسیده و نرم مانند گلابی و موز استفاده کنید.
- کودکان را برای خوردن یا دست کشیدن از خوردن تحت فشار نگذارید. او را مجبور به خوردن یا اتمام غذا نکنید. از تغذیه زیاده از حد کودکان در صورت دیدن علائم سیری او، اجتناب کنید. این علائم می‌تواند شامل عقب کشیدن سر، رو برگرداندن از پستان، بطری یا قاشق باشد.

ایمنی کودک

- حتی در مسافرت‌های کوتاه مدت از صندلی مخصوص کودک استفاده کنید.
- هیچ‌گاه فرزندان را روی صندلی جلوی وسیله نقلیه قرار ندهید.
- کودکان را در جاهای بلندی که ممکن است از روی آنها بیافتند مثل دراور، تختخواب، کاناپه و کمد رها نکنید.
- از یک تختخواب یا جایگاه مخصوص بازی کودک برای ایمن نگاه داشتن فرزندان استفاده کنید.
- هرگز از روروک استفاده نکنید زیرا ممکن است باعث صدمات جدی شود و به هیچ‌عنوان مفید نیست.



نکات کلیدی مراقبت ۶ و ۷ ماهگی

- روی ورودی پله‌ها در گذاشته شود.
- هنگامی که در آشپزخانه هستید کودکان را روی صندلی کودک یا جایگاه مخصوص بازی کودک قرار دهید.^۹
- دسته ماهی تابه، شیر کنری یا سماوری را که روی گاز قرار دارد به سمت عقب گاز بچرخانید (دسته آن در معرض گرفتن توسط کودک نباشد).
- اتو و لوازمی مثل سشوار، اتوی مو و... را در حالیکه از برق کشیده نشده اند رها نکنید.
- وقتی مایعات داغ می نوشید یا غذاهایی با مایعات داغ درست می کنید کودکان را بغل نکنید.
- درهای جاهایی مثل حمام را که کودکان ممکن است وارد آنها شده و آسیب ببینند همیشه بسته نگاه دارید.
- هرگز کودکان را در وان یا تشت آب تنها رها نکنید. همیشه آنقدر به کودکان نزدیک باشید که بتوانید او را لمس کنید.
- کلیه داروها، پودر تمیزکننده و اشیاء کوچک را دور از دسترس کودک نگه دارید. همیشه در ظرف های حاوی مواد سمی، داروها و مواد پاک کننده را بسته نگاه دارید.
- خانه تان را کاملاً امن کنید. زمانی که کودک شما شروع به جست و خیز کردن و سینه خیز رفتن می کند، داخل پریزهای برق درپوش پلاستیکی بگذارید، گوشه های تیز مبلمان و اثاثیه خانه را پوشانید، مراقب کابل های آویزان از جمله طناب پرده ها، رومیزی و مایع های داغ باشید.
- اجازه ندهید کودکان اشیاء کوچک مثل اسباب بازی های کوچک، آجیل، سکه و... را بردارد، این اشیاء ممکن است خفگی ایجاد کنند.
- هیچگاه کودکان را حتی برای چند ثانیه تنها نگذارید.

مراقبت های دیگر

خواب

این پیشنهادات را هنگام خوابانیدن کودکان به یاد داشته باشید:

- یک برنامه روزانه برقرار کنید تا زمان خواب برای او قابل پیش بینی باشد. یک برنامه منظم آرامش بخش برای خواب تنظیم کنید طوری که خواب در نظر او یک برنامه مرتب شبانه معرفی شود.
- در حالی که بیدار است او را در رختخوابش بگذارید. قبل از خواب به او یک اسباب بازی خاص و یک پتوی مخصوص بدهید و هر شب همان اسباب بازی و همان پتو را به او بدهید. مراقب باشید اسباب بازی که به او می دهید ایمن باشد. قبل از خواب با او بازی نکنید و با او تماس زیادی نداشته باشید.
- به کودک پستانک ندهید، اگر مجبور شدید به کودکان پستانک بدهید در صورتی که 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 حالی که دراز کشیده او را آرام کنید.

واکسیناسیون

- در ۶ ماهگی کودک شما نیاز به واکسن های فلج اطفال خوراکی و پنج گانه دارد.
- اگر از زمان بندی واکسیناسیون کودکان عقب مانده اید ارائه دهندگان خدمات واکسیناسیون به شما کمک خواهند کرد تا آن را در زمان مناسب انجام دهید.
- با بهورز/ مراقب سلامت کودک خود در مورد دادن استامینوفن قبل و بعد از واکسیناسیون مشورت کنید.



نکات کلیدی مراقبت ۶ و ۷ ماهگی

۱۱

مراقبت از دهان و دندان

- تعدادی از کودکان در این سن شروع به دندان درآوردن می کنند.
- با رویش اولین دندان کودک لازم است قرارهای منظم دندانپزشکی داشته باشید.
- حداقل یک بار در روز لثه های کودکان را با پارچه نرم و تمیز به نرمی ، تمیز کنید. در صورتی که دندان او بیرون آمده باشد از یک پارچه نرم یا مسواک انگشتی به کمک آب برای تمیز کردن هر دندان استفاده کنید.
- در صورتی که کودک شما از شیر مادر محروم است ، شیشه شیر را در رختخواب به کودکان ندهید.
- زمان های خاصی برای غذا دادن به کودک داشته باشید. اجازه ندهید کودکان همیشه در حال خوردن باشد.



زمان مراقبت بعدی کودک شما ۹ ماهگی است.

- در مراقبت ۹ ماهگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:
- پیش رشد
 - ارزیابی تغذیه
 - ارزیابی تکامل
 - ارزیابی شنوایی
 - راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
 - راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
 - مکمل های (آهن و ویتامین آ + د)
 - در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.



انشارات الخديشه ماندگار
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۵

ISBN 622700725-0



ISBN 622700730-7

