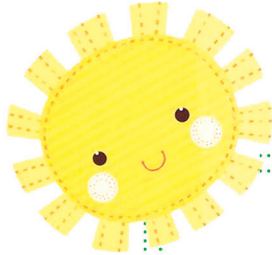




وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

نکات کلیدی مراقبت ۱۲ ماهگی



به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور: نکات کلیدی مراقبت ۱۲ ماهگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان.
 مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۱۲ص؛ ۱۵ × ۱۵ س.م.
 شابک: ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸؛ ۹-۳۲-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 موضوع: مراقبت - نوزاد - Infants - Care
 موضوع: تغذیه - Nutrition - Infants
 موضوع: رشد - Development - Infants
 رده بندی کنگره: RJ۶۱
 رده بندی دیویی: ۱۲۲/۶۴۹
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۴۹۶۲۴



نکات کلیدی مراقبت ۱۲ 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: ۹-۳۲-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸

شابک دوره: ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸



نکات کلیدی مراقبت ۱۲ ماهگی

فهرست مطالب

- ۳ مقدمه
- ۴ رشد و تکامل کودک
- ۴ نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند
- ۷ تغذیه کودک
- ۹ ایمنی کودک
- ۱۰ مراقبت های دیگر
- ۱۰ خواب
- ۱۱ واکسیناسیون
- ۱۱ مراقبت های دهان و دندان
- ۱۱ زمان مراقبت بعدی کودک شما ۱۵ ماهگی است



نکات کلیدی مراقبت ۱۲ ماهگی

۳

مقدمه

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 از جمله ۱۲ ماهگی لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به مرکز خدمات جامع سلامت / پایگاه بهداشتی / خانه بهداشت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید مراقبین سلامت / بهورزان و پزشکان در برابر نگرانی ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می دهند. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۱۲ ماهه ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودک 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
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی سلامت دهان و دندان و راهنمایی هایی برای سلامت دهان و دندان
- غربالگری تکامل (برای غربالگری تکامل کودک در این سن پرسشنامه استاندارد داده خواهد شد، آن را با دقت تکمیل نمایید و پس از تکمیل برای بررسی به مراقب سلامت / بهورز تحویل دهید)
- ارزیابی ژنتیک
- مکمل های (آهن و ویتامین آ+د)
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک

- راهنمایی‌هایی برای پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان
- معاینه بالینی توسط پزشک



رشد و تکامل کودک

در این سن کودک شما:

- می‌تواند چهار دست و پا راه برود.
- می‌تواند با کمک بایستد.
- برای پیدا کردن اشیایی که می‌بیند شما آن‌ها را پنهان می‌کنید تلاش می‌کند. یاد می‌گیرد اگر شیء پشت یک پارچه پنهان شود هنوز آنجاست. (دوام اشیاء را می‌فهمد)
- کلمات خاص مثل ماما یا بابا می‌گوید.
- بای بای یا سرسری کردن را یاد می‌گیرد.
- به اشیاء اشاره می‌کند.

در صورتی که کودک شما هر یک از این موارد را نتوانست انجام دهد، پرسشنامه ASQ ۱۲ 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 می‌کند:

- با کودکان تماس چشمی برقرار کنید، سعی کنید اشارات او را درک کرده و پاسخ مناسب بدهید.
- سعی کنید او را بخندانید.
- چیزهایی به کودک بدهید تا روی هم بچیند و داخل ظرف بیندازد و در بیاورد. می‌توانید از ظروف آشپزخانه و گیره‌های لباس استفاده کنید.



نکات کلیدی مراقبت ۱۲ ماهگی

۵

- اشیاء و افراد را نشان دهید و اسمشان را بگویید.
- از کودک بخواهید از کلمات شما استفاده کند. با تاکید بر لغاتی که کودک شما سعی دارد استفاده کند، به رشد زبان او کمک کنید.
- به او یاد بدهید که چگونه با دست هایش چیزهایی مثل بای بای بگوید.
- از علائق کودک خود مطلع شوید و به آن ها پاسخ بدهید.
- در این سن کودکان عروسک های با صورت دارند می توانید برایشان عروسک های دست ساز خانگی تهیه کنید.
- با کودکان بازی کنید و برای او کتاب بخوانید. بروی کتاب خواندن با همدیگر تمرکز کنید که سرشار از لذت است این کار می تواند قبل از خواب شبانه باشد.
- به کودکان کتاب های مصور نشان دهید. وقتی کتابی را به او نشان می دهید هیجان زده می شود و سعی می کند آن را از دست شما بگیرد و مزه مزه کند. کتاب هایش را به کسی نمی دهد آن ها را با اشتیاق ورق می زند، چندین صفحه را یکبار ورق می زند.
- هرگز کودکان را تنبیه بدنی نکنید، فریاد نکشید.
- کودک شما تقریباً هر چیزی را که شما می گوئید می فهمد و به دستورالعمل های ساده پاسخ می دهد. قوانین کوتاه و ساده برای او بگذارید.
- کودکان را برای کارهای خوبی که انجام می دهد تشویق کنید.
- وقتی که کودکان بد اخلاقی می کند زمان کوتاهی را با هم بیرون از خانه بگذرانید.
- زمانی که رفتار بدی انجام می دهد، حواسش را پرت کنید.
- در این سن کودکان بیشتر علاقه دارند که با خودشان یا بقیه کودکان بازی کنند.
- کودک شما دوست دارد سایر کودکان را در حال بازی کردن نگاه کند و می بیند که آن ها چگونه با اسباب بازی های شان بازی می کنند. از کودکان بزرگتر و مراقبینش تقلید می کند.

- کودکان را تشویق کنید همانطور که با شما و خواهر و برادرانش بازی می‌کند. به تنهایی نیز بازی کند.
- نیاز است از طریق تربیت درست به کودکان آموزش دهید. رفتار مثبت را آموزش دهید و تحسین کنید. حواس او را از رفتارهای بد و خطرناک پرت کنید و او را از انجام آن‌ها باز دارید. بد اخلاقی شایع است و باید نادیده گرفته شود. اطمینان حاصل کنید که کودک در طول اوقات تلخی درمان است.
- هیچگاه به فرزندان از نظر فیزیکی و احساسی آسیب نزنید. اگر کنترل خودتان را از دست دادید چند نفس عمیق بکشید کودکان را در یک جای امن قرار دهید و برای چند لحظه به اتاق دیگر بروید. اگر امکانش هست از کس دیگری بخواهید که از او مراقبت کند بطوری که شما بتوانید کمی استراحت کنید.
- با همسران یا دیگر افراد بزرگسال نجنگید و ناسزا نگویید فرزند شما چیزهایی که شما می‌گویید را تکرار خواهد کرد.
- هر زمانی که اجازه می‌دهد او را نوازش کنید.
- کودک باید بداند که می‌تواند به والدین یا مراقب خود اطمینان کند. این کار به خود کنترلی کودک کمک می‌کند و باعث می‌شود امنیت او تامین شود.
- برای کودک قوانین ساده و کوتاه وضع کنید.
- قوانین را به طور مدام تکرار و تاکید کنید. به طور مثال به کودک اجازه ندهید از قفسه مخصوص اسباب بازی‌ها بالا برود.
- با ایجاد یک محیط امن برای کودک که بتواند در آن بازی کند و به جستجو بپردازد زمان کمتری برای قانون گذاشتن و تاکید قوانین نیاز خواهید داشت.
- وقتی کودکان به خواب رفت، او را به اتاق خودش ببرید، این برنامه جدایی او را از اتاق والدین راحت‌تر خواهد کرد.
- از مراقب سلامت / بهورز خود بخواهید فرم غربالگری تکامل کودکان ۱۲ ماهه را در اختیار شما قرار



نکات کلیدی مراقبت ۱۲ ماهگی

دهد و درباره نحوه تکمیل آن برای شما توضیح دهد. فعالیت های پرسشنامه را طی ۲-۱ هفته با حضور همسران با کودک انجام دهید و نتیجه را ثبت نمایید. سپس پرسشنامه تکمیل شده را برای بررسی نزد مراقب سلامت / بهورز برگردانید.

تغذیه کودک

- برقراری زمان بندی منظم برای غذاهای اصلی و غذاهای میان وعده، به شما و کودک شما کمک خواهد کرد تا در زمان مقرر (بعد از ۲ سال) راحت تر بتوانید شروع به قطع شیر دادن کنید.
- اجازه دهید کودکان از یک بشقاب و فنجان کوچک یا حتی لوازم آشپزخانه بی خطر مخصوص کودک برای خوردن و نوشیدن استفاده کند.
- عادات خوب از سن کم شروع می شوند پس در پیشنهاد غذاهای سالم به فرزندان شک نکنید.
* زمان غذاهای اصلی و میان وعده باید منظم باشند.
* از غذا دادن مداوم به کودک اجتناب کنید.
- اجازه دهید کودکان تصمیم بگیرد چه چیزی و چه میزان بخورد.
- هرگاه از خوردن دست کشید دیگر به او غذا ندهید. به عهده کودکان بگذارید که چه اندازه غذا بخورد.
- هرگاه کودکان تشنه بود او را تشویق کنید آب بنوشد.
- آبمیوه طبیعی را می توان ۱۲۰ سی سی (نصف لیوان) در روز به کودک داد. بهتر است خود میوه را به جای آبمیوه به او بدهید.
- از غذاهای سالم برای تغذیه کودکان استفاده کنید و از دادن شیرینی اجتناب کنید.
- برخلاف سال اول زندگی، در کودکان ۱ تا ۲ ساله بهتر است تغذیه با شیر مادر نیم تا یک ساعت بعد از صرف غذای کودک انجام شود.
- خانواده هایی که عادت به خوردن غذاهای بیرون و فست فود دارند بیشتر احتمال اضافه وزن دارند.

- به کودکان همراه با غذا خوردن بقیه اعضای خانواده غذا بدهید. در حین غذا خوردن کودکان کنار او بنشینید. این کار به رشد اجتماعی، احساسی و حرکتی کودک کمک خواهد کرد.
- کودکان را تشویق کنید که خودش غذا بخورد. تا زمانی که کودکان یاد بگیرد به تنهایی و بدون کمک غذا بخورد صبور باشید.
- در روز ۳-۴ وعده غذایی کامل و ۱ تا ۲ وعده غذای مختصر به عنوان میان وعده به کودکان بدهید زمان دادن غذا را در فاصله‌های منظم در طول روز تنظیم کنید.
- غذاهای کامل و سالم، نرم و بدون ادویه و نمک به کودکان بدهید.
- از دادن غذاهای کوچک و سفت مثل آجیل، ذرت بوداده، هات داگ، دانه‌های انگور و سبزی‌های خام که می‌توانند باعث خفگی بشوند اجتناب کنید.
- کودکانی که از شیرمادر محروم هستند و از بطری استفاده می‌کنند، هر وقت توانستند یک فنجان را کنترل کنند می‌توانید بطری را از آن‌ها بگیرید، از زمانی شروع کنید که کودکان خیلی میل به خوردن بطری ندارد، هر هفته یک بطری کمتر به او بدهید و به جای آن یک فنجان شیر بدهید. شاید هم بتوانید یک دفعه بطری دادن به کودک را قطع کنید.
- کودکان ممکن است غذایی را که قبلاً دوست داشت دیگر نخورد و در مورد چیزهایی که می‌خورد ایراد گیر شود. اجباری نکنید که آن‌ها را بخورد، غذاهای دیگری به او بدهید.
- به خاطر داشته باشید که هر غذای جدید نیاز به ۱۰ تا ۱۵ بار امتحان توسط کودک دارد تا طعم آن را دوست داشته باشد.
- از غذا برای تنبیه یا تشویق کودک استفاده نکنید.
- به کودکان هر روز قطره آهن، ۴۰۰ واحد مکمل ویتامین د و ۱۵۰۰ واحد ویتامین آ بدهید.



نکات کلیدی مراقبت ۱۲ ماهگی

ایمنی کودک

- بی خطرترین روش سوار شدن کودک روی صندلی مخصوص کودک است که به صورت مناسب روی صندلی عقب خودرو نصب شده باشد. توصیه شده تا سن ۲ سالگی از این نوع صندلی استفاده شود.
- یک الگوی خوب برای کودکان باشید. هنگام رانندگی با تلفن صحبت نکنید و پیامک ندهید.
- زمین خوردن در این سن کاملاً رایج است درهای به سمت پله ها یا جاهای خطرناک را بسته نگاه دارید. در بالا و پایین پله ها در بگذارید و روی پنجره ها حفاظ نصب کنید، مبلمان دور از پنجره ها قرار گیرند.
- کودکان در این سن سعی می کنند چیزهای مختلف را با گذاشتن در دهانش کشف کند، کلیه داروها، پودرهای تمیزکننده را دور از دسترس او نگه دارید. همیشه در ظرف های حاوی مواد سمی، داروها و مواد پاک کننده را بسته نگاه دارید.
- به کودکان غذاهایی با اندازه های کوچک مثل بادام زمینی، تکه های هات داگ یا انگور، که می توانند باعث خفگی شوند، ندهید. اشیاء کوچک، بادکنک و کیسه های پلاستیکی را دور از دسترس او نگه دارید.
- هرگز مایعات داغ را روی میز یا بالای پیشخوان نزدیک لبه های آن قرار ندهید. کودک خود را دور از اجاق داغ و کوره نگه دارید.
- هنگام غذا پختن روی اجاق دسته ماهیتابه را به سمت داخل بچرخانید و از شعله های عقبی گاز استفاده کنید.
- سیم های برق و اشیاء مضر و خطرناک را دور از دسترس کودکان نگه دارید.
- هرگز کودکان را تنها در حمام یا نزدیک آب رها نکنید. کنار آب یا داخل آب فاصله تان در حدی باشد که بتوانید با دست او را لمس کنید.

- بعد از استفاده آب سطل، وان، تشت، استخر و... را خالی کنید. کودکان حتی در آب با ارتفاع ۳ سانتی متر نیز غرق می شوند.
- هنگام رانندگی به عقب در پارکینگ، کودک در فاصله امنی نگه داشته شود.
- چاقوها و قیچی را دور از دسترس کودکان قرار دهید.
- مطمئن شوید فضاهایی که کودکان از آنها استفاده می کند کاملاً امن است. مواقعی که خودتان نمی توانید از او مراقبت کنید، کودک نوپای خود را فقط به یک فرد بزرگسال، بالغ و مطمئن بسپارید.

مراقبت های دیگر

خواب

- کودکان در این سن باید حتماً یک خواب روزانه داشته باشد، طوری زمان آن را تنظیم کنید که کاملاً خسته باشد و راحت بخواب برود. این خواب روزانه جزو برنامه منظم روزانه او خواهد بود. یک ساعت قبل از خواب را به نوازش، محبت کردن و آرام کردن او اختصاص دهید. یک برنامه منظم و ساده برای زمان خواب شبانه داشته باشید که شامل خواندن کتاب برای کودک باشد.
- کودک شما ممکن است یک خواب روزانه در طول ۶ ماه آینده داشته باشد.
- ممکن است به حدود ۱۳ ساعت خواب در هر شبانه روز نیاز داشته باشد.
- برنامه منظم قبل از خواب شبانه، حمام کردن، مسواک زدن دندان ها و کتاب خواندن را ادامه دهید.
- سعی کنید کودک در شرایطی بخوابد که وقتی بعد از مدتی بیدار شد بتواند دوباره خودش را بخواباند. روی سینه یا روی پا خواباندن یا خوابانیدن با راه رفتن را کاهش دهید.
- کودک شما گاهی طی خواب شب نیمه بیدار خواهد شد و صدا و گاهی گریه خفیف خواهد کرد. برای خوابیدن مجدد کنارش باشید و لالایی آرام بخوانید. بغلش نکنید، شیرش ندهید و راهش نبرید. این کارها باعث بیداری کامل او خواهد شد. اگر فکر می کنید بخاطر این بیدار شده است که زمان شیرش



نکات کلیدی مراقبت ۱۲ ماهگی

۱۱

فرارسیده او را شیر بدهید.

واکسیناسیون

- 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.
- کودک شما نیاز دارد واکسن MMR (سرخک، سرخجه، اوریون) را در این زمان دریافت کند. با بهورز/مراقب سلامت کودک خود در مورد دادن استامینوفن قبل و بعد از واکسیناسیون مشورت کنید.

مراقبت های دهان و دندان

- قرارهای منظم دندانپزشکی داشته باشید.
- روزی ۱ یا ۲ بار فقط با آب خالی و استفاده از یک مسواک انگشتی، دندان های کودکان را مسواک بزنید. نیازی به استفاده از خمیر دندان نیست. اگر از خمیر دندان استفاده می کنید به مقدار خیلی کم باشد. اجازه دهید کودکان بعد از مسواک زدن با مسواک بازی کند.

زمان مراقبت بعدی کودک شما ۱۵ ماهگی است

در مراقبت ۱۵ ماهگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- راهنمایی هایی برای تغذیه
- مکمل های (آهن و ویتامین آ+د)
- در صورت نیاز موارد دیگری بررسی خواهد شد.





انتشارات اندیشه ماندگار
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۶۵

ISBN 622700725-0



ISBN 622700732-3

