



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

نکات کلیدی مراقبت ۱۸ ماهگی



به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور : نکات کلیدی مراقبت ۱۸ ماهگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان.
 مشخصات نشر : قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری:
 ۱۲ ص:، ۱۵ × ۱۵ س.م.
 شابک : دوره ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۳-۳۴-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 موضوع : نوزاد - مراقبت - Care - Infants
 موضوع : نوزاد - تغذیه - Nutrition - Infants
 موضوع : نوزاد - رشد - Development - Infants
 رده بندی کنگره : RJ۶۱:۱۲۲/۶۴۹
 رده بندی دیویی : ۷۳۴۸۵۹۲ : ملی : شماره کتابشناسی



نکات کلیدی مراقبت ۱۸ 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: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۳۴-۳
 شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۲۵-۱



نکات کلیدی مراقبت ۱۸ ماهگی

فهرست مطالب

- ۳ مقدمه
- ۳ رشد و تکامل کودک
- ۴ نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند
- ۶ تغذیه کودک
- ۹ ایمنی کودک
- ۱۰ مراقبت های دیگر
- ۱۰ خواب
- ۱۱ واکسیناسیون
- ۱۱ زمان مراقبت بعدی کودک شما ۲ سالگی است



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، گزینه 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 این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۱۸ 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
- ارزیابی تکامل
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- مکمل آهن و ویتامین A+D
- ارزیابی تغذیه
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از سوانح و حوادث
- واکسن های سه گانه، فلج اطفال خوراکی، MMR

رشد و تکامل کودک

کودک شما در این سن:

- می تواند راه برود.
- برای نشان دادن اشیا به دیگران به آن ها اشاره کند.
- می داند اشیا معمول اطرافش (مثل قاشق، تلفن) چه کاربردی دارند.

- می‌تواند کارهای دیگران را تقلید کند.
- کلمه‌های جدید را یاد می‌گیرد.
- می‌تواند حداقل ۶ کلمه بگوید.
- وقتی مادر یا مراقبش او را ترک می‌کند یا پیش او برمی‌گردد، توجه می‌کند و اهمیت می‌دهد.
- در صورتی که کودک شما هریک از این موارد را نتوانست انجام دهد، پرسشنامه ۱۸ 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 فرزندان کمک می‌کند:

- با کودکتان تماس چشمی برقرار کنید، سعی کنید اشارات او را درک کرده و پاسخ مناسب بدهید.
- سعی کنید او را بخندانید.
- چیزهایی مانند ظروف آشپزخانه به کودک بدهید تا روی هم بچیند و گیره‌های لباس بدهید که داخل ظرف بیندازد و در بیاورد.
- سوالات ساده از او بپرسید، به تلاش‌های کودک برای صحبت کردن جواب بدهید.
- اشیاء، طبیعت و تصاویر را به او نشان بدهید و در باره آن‌ها با او صحبت کنید.
- تلاش کودکتان را در یادگیری مهارت‌های جدید تحسین کنید. وقتی کاری را به خوبی انجام داده، به او بگویید.
- کودک شما کلمات بیشتری به نسبت کلماتی که می‌گوید، می‌فهمد. در مورد مسائل روزمره با او صحبت کنید. برای پیشرفت زبان گفته‌های او را به تفصیل شرح دهید. به عنوان مثال وقتی کودک می‌گوید: کتاب. به او بگویید: می‌خواهی کتاب بخوانی؟



نکات کلیدی مراقبت ۱۸ ماهگی

۵

- هر روز برای او کتاب بخوانید، به تصویری در کتاب که کودک تان نام می برد اشاره کنید و در مورد عکس های کتاب ها برایش توضیح دهید. از کلمات ساده برای توضیح دادن استفاده کنید.
- کتاب هایی در مورد برادر یا خواهر بزرگتر بودن برای او بخوانید.
- با کودک نوپا به گردش بروید. (یک ساعت یا کمتر)
- به کودک تان آموزش دهید مردم و حیوانات اهلی را نزند، گاز نگیرد یا به آنها آسیب نرساند.
- او را ترغیب کنید به مهربانی با دیگران رفتار کند و به او یاد بدهید رفتارهای خشن مثل گاز گرفتن و کتک زدن قابل قبول نیستند.
- یادگیری شریک شدن با کودکان دیگر برای کودکانی که آمادگی این کار را ندارند بسیار سخت است. مفهوم شریک شدن را برای او شرح دهید. به فرزندان بزرگترتان برای با اسباب بازی هایی که نمی خواهند با دیگران شریک شوند، مکانی امن بدهید.
- کودک شما در این سن تلاش می کند از حالت همواره وابسته بودن به مستقل بودن برسد.
- حد و حدودی را که برایتان مهم است تعیین کنید و از دیگران بخواهید همانطور با کودک تان رفتار کنند. با او رفتار ثابتی داشته باشید. اگر کودک برای دنبال کردن قوانین ساده به طور ثابت راهنمایی شود، برای پیروی از قوانین بیشتر علاقمند می شود.
- از او سؤالات ساده پرسید، جواب هایش را تأیید کنید و برایش به سادگی توضیح دهید.
- کودک شما از کمک در کارهای ساده روزمره لذت خواهد برد. ممکن است علاقمند به انجام کارهای خانه باشد. اگر ممکن است به او اجازه دهید با دیگ، ماهی تابه و ظروف پلاستیکی بازی کند یا در کارهای روزمره ساده ای کمک کند. با انجام دادن کارهایی که دوست دارد، هر روز با او بازی کنید.
- مطمئن شوید کودک تان نظم و انضباط ثابتی در خانه و در مراقبت روزانه دارد.
- به جای تمرکز بر روی کارهایی که کودک تان نباید انجام دهد، بر روی کارهایی مانند راه رفتن که او

باید انجام دهد تمرکز کنید.

- با حالتی خوب و با کلمات ساده و واضح به کودک خود بگویید چه کاری انجام دهد. برای تقویت رفتار مثبت، در صورت مشاهده تلاش‌ها و موفقیت‌های او، دقیقاً پس از انجام آن کار در مورد اینکه چه کاری را درست انجام داده است، او را تحسین کنید و به زبان ساده بگویید که چه کارهایی را اشتباه انجام داده است. اگر کودک تان ناراحت شده است، توجهش را به یک اسباب بازی یا فعالیت دیگری جلب کنید.
- به او اسباب بازی‌های سفتی بدهید که بتواند قطعاتش را از هم جدا و به هم متصل کند و آنها را بسازد. اسباب بازی‌هایی با قطعات کوچک و تیز ندهید.
- در صورت امکان به او انتخاب‌هایی بدهید، مثلاً دوست داری



اسباب بازی را در سبد بگذارید یا در جعبه؟

- کودک شما با کلماتی که برای احساسات او به کار می‌برید به خوبی پرورش خواهد یافت.
- کلاس‌های فرزند پروری به شما کمک می‌کند رفتار کودک تان را درک کنید و به شما آموزش می‌دهد چه کاری انجام دهید.

تغذیه کودک

- هر چقدر میل دارد او را با شیر خود تغذیه کنید. برخلاف سال اول زندگی، در کودکان ۱ تا ۲ ساله تغذیه با شیرمادر بهتر است نیم تا ۱ ساعت پس از صرف غذای کودک انجام شود و در حقیقت تغذیه از سفره خانوار بر تغذیه با شیرمادر اولویت دارد.



نکات کلیدی مراقبت ۱۸ ماهگی

- کودک شما هر روز به حداقل ۸۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ واحد ویتامین د نیاز دارد. شیر منبع اصلی کلسیم و ویتامین د است. شیر و لبنیات غیر پاستوریزه به او ندهید.
- قطره‌های ویتامین آ+د و آهن را بطور مرتب و روزانه طبق مقدار مورد نیاز به کودکان بدهید. (این مطلب که قطره آهن موجب سیاهی دندان می شود نباید مانع مصرف آن شود، بلکه باید قطره آهن را با قاشق چایخوری در عقب دهان ریخت و پس از آن به کودک آب داد و با پارچه ای تمیز روی دندان‌های او را نیز تمیز نمود.)
- به کودک تان غذاهای متنوع سالم پیشنهاد بدهید. برای مطلع شدن از اینکه یک رژیم غذایی سالم دارد، در نظر بگیرید که در محدوده زمانی ۴ یا ۵ روزه میزان خوبی از غذاها را از همه گروه‌های غذایی می خورد. در برنامه غذایی او، تنوع غذایی و استفاده از مواد غذایی دارای ارزش تغذیه‌ای مناسب را در نظر بگیرید. از تمام گروه‌های اصلی غذایی (نان و غلات، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزدا نه‌ها، سبزی‌ها و میوه‌ها) استفاده کنید. به عنوان مثال از انواع گوشت‌ها (گوشت قرمز، مرغ، ماهی)، تخم مرغ، حبوبات (عدس، ماش، لوبیا چشم بلبلی، لوبیا چیتی، ...)، محصولات لبنی پاستوریزه (شیر، پنیر کم نمک، ماست، کشک کم نمک و دوغ کم نمک و بدون گاز)، سبزی‌های با برگ سبز یا زرد (جعفری، گشنیز، شوید، کدو، هویج و کدو حلواپی)، میوه‌ها (سیب، موز، هلو، آلو، گلابی، زردآلو، طالبی، خرما (بدون پوست و هسته)، آناناس، هندوانه، انبه، انواع مرکبات و ...)، غلات (برنج، نان، ماکارونی، رشته فرنگی) در برنامه غذایی کودک استفاده کنید.
- هر روز ۳ تا ۴ وعده و در هر وعده به اندازه سه چهارم لیوان، به کودکان غذا بدهید. انتخاب‌های مغذی ارائه دهید و به بخش‌های کوچکی تقسیم کنید. کودکان معمولاً غذاهای مختلف با اشکال و مزه‌های متفاوت را در وعده‌های غذایی شان دوست دارند.

- هر روز ۱-۲ بار میان وعده مغذی (از گروه های اصلی غذایی) در بین وعده های غذایی اصلی، ۱٫۵ تا ۲ ساعت قبل از آن به کودک بدهید. به عنوان مثال از انواع میوه ها، سبزی ها، شیر پاستوریزه، ماست، نان، پنیر کم نمک و خرما استفاده کنید. تنقلات بی ارزش نظیر غلات حجیم شده، شکلات، چیپس، آب میوه های تجاری و نظایر آنها به کودک ندهید. شیرینی و غذاهای فوری را محدود کنید. از دادن انواع نوشیدنی های شیرین به دلیل افزایش خطر اضافه وزن و چاقی، پوسیدگی دندان و کاهش دریافت مواد مغذی تا حد امکان خودداری کنید.
- زمان های مشخصی برای وعده های غذایی و میان وعده ها تنظیم کنید. بخش های کوچکی از غذا سرو کنید، اگر لازم شد بیشتر به او غذا بدهید. علائق غذایی کودک شما ممکن است تغییر کند. غذاهایی جدید در کنار غذاهایی که دوست دارد، قرار دهید. او را تشویق کنید که غذا را جدید را لمس کند، بو کند، لیس بزند یا بجشد.
- در برنامه غذایی کودک فقط از ماست پاستوریزه ساده استفاده کنید و از مصرف انواع ماست میوه های صنعتی خودداری کنید. در صورت تهیه ماست میوه خانگی فقط میوه به ماست اضافه کنید و شکر اضافه نکنید.
- اگر برنج به صورت کته یا کاملا نرم شده نیست آن را با پشته قاشق و کمی آب خورش نرم و له کنید.
- مغزها، آب نبات، هویج خام، انگور و ذرت را به دلیل احتمال خفگی به کودکان ندهید. (از مغزها می توانید به صورت پودر شده برای مقوی کردن غذای کودک استفاده کنید).
- تخم مرغ را کاملا پخته به کودکان بدهید و تخم مرغ خام یا خوب پخته نشده به او ندهید.
- آب آشامیدنی بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی کودک است. کودک باید روزانه دو فنجان آب بنوشد. اگر کودک تان تشنه است او را به خوردن آب تشویق کنید.
- آبمیوه طبیعی را می توان ۱۲۰ سی سی در روز به او بدهید. بهتر است به جای آبمیوه، میوه تازه بدهید.



نکات کلیدی مراقبت ۱۸ ماهگی

- از تغذیه کردن پی در پی کودک خودداری کنید. کودکان را مجبور به خوردن نکنید. این کار باعث می شود از خوردن غذا خودداری کند یا کمتر بخورد. کودک شما خودش باید تصمیم بگیرد چه مقدار غذا می خواهد. موقع غذا خوردن کشمکش نداشته باشید. برایش از غذاهایی که خودتان می خورید، انتخاب کنید. غذا خوردن کودک همراه با حواس پرت کردن، نباشد. از غذا به عنوان جایزه یا وسیله ای برای تشویق یا تنبیه استفاده نکنید. در هنگام غذا خوردن، تلویزیون خاموش باشد.
- به کودک تان بیاموزید دست و صورت خود را بشوید و تأکید کنید این کار قبل از غذا خوردن ضروری است. ظرف غذای او مجزا باشد. نکات بهداشتی در مراحل آماده سازی، تهیه و طبخ غذا را رعایت کنید.
- از نمک پید دار تصفیه شده در پخت غذا استفاده کنید.
- از بشقاب، قاشق و چنگال نشکن استفاده کنید.
- اطمینان حاصل کنید هر کسی که از کودک شما نگهداری می کند غذاهای سالمی به او می دهد و از دادن شیرینی به او خودداری می کند.

ایمنی کودک

- کودک شما متوجه خطر نمی شود. او کلمه «نه» را به خاطر نمی سپارد. از او در مقابل خطر یا رفتار منفی محافظت کنید.
- هرگاه کودک تان سوار خودرو می شود، از صندلی مناسب برای قد و وزن او استفاده کنید.
- از کودک خود در مقابل خطراتی چون افتادن، سوختن، غرق شدن، خفه شدن و دیگر حوادث محافظت کنید.

- تمامی داروها، مواد شوینده و سم‌ها را دور از دسترس او قرار دهید. آن‌ها را در محفظه ای قفل شده نگه دارید.
- شماره تلفن اورژانس ۱۱۵ را به خاطر بسپارید یا در دسترس خود در کنار تلفن نگه دارید.
- کودکان را حتی برای یک لحظه در خانه یا ماشین تنها نگذارید.
- بالا و پایین پله‌ها در ورودی بگذارید و برای پنجره‌ها حفاظ بگذارید.
- مبل‌ها را از پنجره‌ها دور نگه دارید.
- وقتی کودک تان روی پله‌ها است با دقت مراقب او باشید.
- وقتی با ماشین دنده عقب از پارکینگ بیرون می‌آیید یا در جلوی خانه رانندگی می‌کنید، از یک فرد بزرگسال بخواهید کودک تان را در محل امن و با فاصله نگه دارد، خطر زیر گرفتن او را جدی بگیرید.
- هرگز در خانه اسلحه نداشته باشید. اگر مجبور هستید اسلحه داشته باشید، آنرا خالی و قفل با مهماتی که قفل شده و جدا از اسلحه قرار داده شده، نگه دارید.
- از سوختگی کودک تان با دور نگه داشتن مایعات داغ، کبریت، فندک و همچنین دور نگه داشتن بخاری از او، جلوگیری کنید.

مراقبت‌های دیگر

خواب

- برنامه خواب کودک شما ممکن است از اصلاً نخوابیدن تا دو بار خوابیدن در روز تغییر کند. اگر کودک تان نمی‌خوابد، زمان آرامی را برای او فراهم کنید. از این زمان برای استراحت خودتان هم استفاده کنید.
- کودک شما ممکن است از تاریکی بترسد. استفاده از چراغ خواب یا باز گذاشتن در اتاق خواب ممکن است به از بین بردن ترس او کمک کند.



نکات کلیدی مراقبت ۱۸ ماهگی

- فعالیت‌های آرامی را قبل از خواب انجام دهید. داشتن یک زمان خواب ثابت بسیار خوب است.
- به جریان منظم و عادی شبانه خود مانند حمام کردن، مسواک زدن و کتاب خواندن ادامه دهید.

۱۱

واکسیناسیون

- کودک شما برای کنترل و پیشگیری از بیماری باید به مرکز خدمات جامع سلامت / پایگاه سلامت / خانه بهداشت مراجعه کند.
- در ۱۸ ماهگی کودک شما نیاز به واکسن‌های سه گانه، فلج اطفال خوراکی و MMR (سرخک، سرخجه و اوربون) دارد.

زمان مراقبت بعدی کودک شما ۲ سالگی است

در مراقبت ۲ سالگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:

- پایش رشد
- ارزیابی دهان و دندان
- راهنمایی‌هایی برای تغذیه کودک
- مکمل ویتامین آ + د و آهن
- عوامل محیطی موثر بر سلامت
- راهنمایی‌هایی برای پیشگیری از سوانح و حوادث
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.
- ارزیابی تغذیه
- غربالگری تکامل با کمک پرسشنامه استاندارد
- راهنمایی‌هایی برای ارتقای تکامل کودک
- غربالگری تکامل
- فعالیت بدنی



انقلابات جدیدہ ماہنامہ
۳۷۳۶۱۹-۳۵

ISBN 622700725-0



9 786227 007251

ISBN 622700734-X



9 786227 007343