



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- ۲۵-۷۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۳-۳۴-۷۰۷-۶۲۲-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 موضوع : نوزاد - مراقبت Infants - Care
 موضوع : نوزاد - تغذیه Infants - Nutrition
 موضوع : نوزاد - رشد Infants - Development
 رده بندی کنگره : RJ۶۱
 رده بندی دیویی : ۱۲۲/۶۴۹
 شماره کتابشناسی ملی : ۷۳۴۸۵۹۲

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: سوم- ۱۴۰۰
 تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۷-۳۴-۳-۳۴-۷۰۷-۶۲۲-۹۷۸

شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۷-۲۵-۱-۲۵-۷۰۷-۶۲۲-۹۷۸



مقدمه

۳

شما اولین آموزگار فرزندتان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه‌ای 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 نزد پزشک متخصص کودکان ببرید تا اقدامات و توصیه‌های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید. پزشکان در برابر نگرانی‌ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۱۸ ماهه ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکتان و انجام اقدامات لازم، در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید. مراقبت‌هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- پایش رشد
- ارزیابی رشد
- راهنمایی‌هایی برای ارتقای تکامل کودک
- راهنمایی‌هایی برای تکمیل رشد
- مکمل آهن و ویتامین آ+د
- واکسن‌های سه گانه، فلج اطفال خوراکی، MMR

رشد و تکامل کودک

کودک شما در این سن:

- می‌تواند راه برود.
- برای نشان دادن اشیاء به دیگران به آن‌ها اشاره کند.
- می‌داند اشیاء 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 هر یک از این موارد را نتوانست انجام دهد، پرسشنامه ASQ ۱۸ ماهگی را دریافت نمایید. پس از تکمیل برای بررسی به 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 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 کودکان 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؟
- هر روز برای او کتاب بخوانید، به تصویری در کتاب که کودک تان نام می‌برد اشاره کنید و در مورد عکس‌های کتاب‌ها برایش توضیح دهید. از کلمات ساده برای توضیح دادن استفاده کنید.



نکات کلیدی مراقبت ۱۸ ماهگی

۵

- کتاب‌هایی 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 نزنند، گاز نگیرند یا به آنها آسیب نرسانند.
- 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 بازی‌هایی که نمی‌خواهند با دیگران شریک شوند، مکانی امن بدهید.
- کودک شما در این سن تلاش می‌کند 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 کودکان 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 می‌شود.
- از او سؤالات ساده پپرسید، جواب‌هایش 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، ماهی‌تابه 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 کودکان 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 بگذاری یا در جعبه؟

- کودک شما با کلماتی که برای احساسات او به کار می‌برد 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. بر خلاف 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.

- 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.



۷

• قطره های 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 دندان های 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 گروه های غذایی می خورد. در برنامه غذایی او، تنوع غذایی و استفاده از مواد غذایی دارای ارزش تغذیه ای مناسب را در نظر بگیرید. از تمام گروه های اصلی غذایی (نان و غلات، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز دانه ها، سبزی ها و میوه ها) استفاده کنید. به عنوان مثال از انواع گوشت ها (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)، سبزی های با برگ سبز یا زرد (جعفری، گشنیز، شوید، کدو، هویج و کدو حلوایی)، میوه ها (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. انتخاب های مغذی ارائه دهید و به بخش های کوچکی تقسیم کنید. کودکان معمولا غذاهای مختلف با اشکال و مزه های متفاوت را در وعده های غذایی شان دوست دارند.

• هر روز ۲-۱ 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. علایق غذایی کودک شما ممکن است تغییر کند. غذاهایی جدید در کنار غذاهایی که دوست دارد، قرار دهید. او را تشویق کنید که غذای 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 کاملاً نرم شده نیست آن را با پشت 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 کاملاً 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.
- 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



نکات کلیدی مراقبت ۱۸ ماهگی

۹

مقدار غذا می‌خواهد. موقع غذا خوردن کشمکش نداشته باشید. برایش از غذاهایی که خودتان می‌خورید، 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 پدیدار 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 می‌کند غذاهای سالمی به او می‌دهد و از دادن شیرینی به او خودداری می‌کند.

ایمنی کودک

• کودک شما متوجه خطر نمی‌شود. او کلمه «نه» را به خاطر نمی‌سپارد. از او در مقابل خطر یا رفتار منفی محافظت کنید.

• هرگاه کودک تان سوار خودرو می‌شود، 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 پله ها در ورودی بگذارید و برای پنجره ها حفاظ بگذارید.
- مبل ها را از پنجره ها دور نگه دارید.
- وقتی کودک تان روی پله ها است با دقت مراقب او باشید.
- وقتی با ماشین دنده عقب از پارکینگ بیرون می آیید یا در جلوی خانه رانندگی می کنید، 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.

مراقبت های دیگر

خواب

- برنامه خواب کودک شما ممکن است از اصلاً خوابیدن تا دو بار خوابیدن در روز تغییر کند. اگر کودک تان نمی خوابد، 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.
- فعالیت های 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.



نکات کلیدی مراقبت ۱۸ ماهگی

واکسیناسیون

- در ۱۸ ماهگی کودک شما نیاز به واکسن های سه گانه، فلج اطفال خوراکی و MMR (سرخک، سرخجه و اوریون) 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
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- مکمل ویتامین آ + د و آهن
- عوامل محیطی موثر بر سلامت
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از سوانح و حوادث
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.
- ارزیابی تغذیه
- غربالگری تکامل باکمک پرسشنامه استاندارد
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- فعالیت بدنی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

ISBN 622700725-0



ISBN 622700734-X

