



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

نکات کلیدی مراقبت ۲ سالگی



به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور : نکات کلیدی مراقبت ۲ سالگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان.
 مشخصات نشر : قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری : ۲۴ص: مصور (رنگی) : ۱۵ × ۱۵ س.م.
 شابک : دوره ۱- (۲۵-۷۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۰-۳۵-۷۰۷-۶۲۲-۹۷۸)
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 موضوع : کودکان - مراقبت Child care
 موضوع : کودکان - سلامتی و بهداشت Children - Health and hygiene
 موضوع : کودکان - تغذیه Children - Nutrition
 رده بندی کنگره : RJ۱۱
 رده بندی دیویی : ۷/۶۴۹
 شماره کتابشناسی ملی : ۷۳۴۷۵۹۱

نکات کلیدی مراقبت ۲ سالگی

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: ۰-۳۵-۷۰۷-۶۲۲-۹۷۸
 شابک دوره: ۱-۲۵-۷۰۷-۶۲۲-۹۷۸



مقدمه

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، گزینه‌اش 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 ۲ ساله 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. مراقبت‌هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- مکمل (ویتامین آ+ د و آهن)
- ارزیابی سلامت دهان و دندان



۴ • غربالگری تکامل (برای غربالگری تکامل کودک در این سن پرسشنامه استاندارد داده خواهد شد، آن را با دقت تکمیل کنید و طی ۱-۲ هفته برای بررسی به پزشک تحویل دهید)

* راهنمایی‌هایی برای تغذیه کودک
* راهنمایی‌هایی برای ارتقای تکامل کودک
* راهنمایی‌هایی برای پیشگیری از سوانح و حوادث کودکان

حمایت خانواده

- برای با هم بودن خانواده وقت بگذارید.
- زمانی را به همراه خانواده به ورزش و فعالیت اختصاص دهید و با کودک خود در این مورد صحبت کنید.
- زمان زیادی را به بازی با کودک اختصاص دهید. بازی گروهی داشته باشید.
- برای هر فرزند خود جداگانه وقت بگذارید.



نکات کلیدی مراقبت ۲ سالگی

۵

- بازی‌های پر جنب و جوش را به جای دیدن تلویزیون انتخاب کنید. شدیداً توصیه می‌شود کودکان زیر ۲ سال تلویزیون، صفحه موبایل، تبلت، کامپیوتر تماشا نکنند.
- فعالیت‌هایی مثل تمیز کردن و مرتب کردن اسباب بازی‌ها را به عنوان بازی انتخاب کنید تا کودکان این کارها را به عنوان بازی انجام دهد.
- با هم کتاب خواندن را جدی بگیرید، برای قبل از خواب سرگرمی بسیار خوبی است.
- به استراحت‌های کوتاه ادامه دهید. اطمینان حاصل کنید که مراقب خودتان هستید.

رشد و تکامل کودک

در این سن کودک شما:

- از عبارت‌های ۲ کلمه‌ای استفاده می‌کند (مثلاً شیر می‌خورم)
- کاربرد اشیای معمولی مثل مسواک، تلفن یا قاشق و چنگال را می‌داند.
- می‌تواند کارها یا کلمات را تقلید کند.
- قادر به انجام دستورات ساده است.
- درست راه می‌رود (استوار یا مستقل راه می‌رود).
- در صورتی که کودک شما هر یک از این موارد





را نتوانست انجام دهد، پرسشنامه ASQ
۲۴ 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.
- به کودک خود کمک کنید تا اشیاء را بشمارد، نام ببرد و مقایسه کند.
- برای او اسباب بازی‌های ساده بسازید.
- اشیایی با رنگ‌ها و شکل‌های متفاوت برای دسته بندی به او بدهید.
- اشیای مشابه را با برچسب مشخص کند.
- پازل درست کند.
- او را تشویق کنید تا صحبت کند و به سوالات او پاسخ بدهد.
- به کودکان داستان، آواز و بازی یاد بدهید.
- در مورد تصاویر کتاب‌ها با او صحبت کنید.



- کودکان از داستان های کوتاه، ریتم دار و آهنگ دار لذت می برد.
- کودک شما ممکن است بارها و بارها عاشق شنیدن یک داستان تکراری باشد.
- از او بخواهید چیزهایی که شما برایش می خوانید را با انگشت نشان دهد.
- خواندن داستان را متوقف کنید و به او اجازه دهید صدای یک حیوان را تقلید کند یا یک قسمت داستان را تمام کند.
- تلاش کودکان را در یادگیری مهارت های جدید تحسین کنید.
- هر روز با کودکان بازی کنید، در کارهایی که کودکان علاقه دارد انجام دهد به او ملحق شوید. بازی کردن تفریح است. بسیاری از آموزش ها را می توانید از طریق بازی کردن به کودک ارائه دهید.
- با بازی «به دنبال فرمانده» یا بازی های مشابه، به کودکان دنبال کردن راهنمایی های ساده را بیاموزید.
- یک کودک دو ساله لذت زیادی از بازی های کثیف می برد و چیزهای زیادی از مخلوط کردن، الک کردن، ریختن، هم زدن و شکل دادن شن، گل و خاک یاد می گیرد. نگران

کثیف کردن لباسش نباشید و به او اجازه دهید این بازی‌ها را انجام دهد.

- به کودکان لغت‌هایی را بیاموزید که بتوانند با آن‌ها احساساتش را بیان کند. کودک شما لغت‌هایی را که شنیده است تکرار می‌کند.
- کودکان را تشویق کنید که در مورد اتفاقات زندگی‌شان صحبت کند.
- با کودکان با جملات کوتاه صحبت کنید.
- فرصت‌هایی در اختیار او قرار دهید که مهره‌های بزرگ را به نخ بکشد، این مهره‌ها به اندازه کافی بزرگ باشند تا خطر خفگی برای کودک وجود نداشته باشد.
- روی کتاب خواندن با یکدیگر تمرکز کنید که پراز تفریح و سرگرمی است و می‌تواند با زمان خواب روزانه همراه شود. هر روز برای او کتاب بخوانید.

- درمورد تصاویر کتاب‌ها و همین‌طور در مورد چیزهایی که با یکدیگر می‌بینید و می‌شنوید با کودکان صحبت کنید و آن‌ها را برای او توصیف کنید.
- آرام صحبت کنید و به یاد داشته باشید که ممکن است زمانی طول بکشد تا کودک شما پاسخ دهد.
- بهترین راه کمک به یادگیری صحبت در کودکان نوپا هنگام مامان بازی است، البته وقتی که به دلخواه





- کودک این بازی انجام شود.
- کودکان علاقه بیشتری به سایر کودکان نشان می دهد و به زودی در بازی های ساده با سایر کودکان همراه می شود.
- کودک شما بسیار مالکیت خواه است. بسیار معمول است که اسباب بازی را به کودکان دیگر داده و بعد از آنها بخواهد که آن را پس بدهند.
- کودکان دوساله کج خلقی های مکرری دارند که نتیجه قادر نبودن به بیان نیازها و افکارشان است.
- با صحبت کردن در مورد افراد آشنا و فامیل روابط را در زندگی کودکان تقویت کنید.
- به کودکان گوش کنید و با او با احترام برخورد کنید. از دیگران نیز همین رفتار را بخواهید.
- اگر کودک به طور مداوم راهنمایی بشود که از قوانین ساده پیروی کند احتمال این که درک کند و از این قوانین پیروی کند زیاد است.

- در مورد آنچه که فرزندان به درستی انجام داد برای تقویت رفتار مثبت او، بلافاصله بعد از انجام آن فعالیت، تلاش ها و موفقیت های او را تحسین کنید.
- در این سن پرسشنامه بررسی وضعیت تکامل کودک را دریافت کنید، فعالیت های پرسشنامه را طی ۱-۲ هفته با حضور همسران با کودک انجام دهید و نتیجه را ثبت نمایید و سپس پرسشنامه تکمیل شده را برای بررسی به پزشک تحویل دهید.

تغذیه کودک

- از غذاهای متنوع خانواده شامل گروه های اصلی غذایی به کودک بدهید.
- برای تأمین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز، برنامه غذایی کودکان باید شامل ترکیبی از غذاهای مختلف متشکل از گروه های اصلی غذایی باشد. گروه های اصلی غذایی برای این سن عبارتند از:

* گروه نان و غلات (شامل نان، برنج، انواع ماکارونی و رشته ها) که تأمین کننده انرژی، ویتامین های گروه ب، آهن، فیبر و پروتئین مورد نیاز کودک است و بیشترین سهم غذای روزانه کودک را باید به خود





۱۱

اختصاص دهد.

* گروه سبزی ها و گروه میوه ها که تامین کننده ویتامین ها، املاح و فیبر مورد نیاز کودک است نقش مهمی در افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری ها دارد. در برنامه

غذایی روزانه کودک از میوه های زرد و سبزی های برگ سبز تیره گنجانده شود.



* گروه شیر و لبنیات (شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ) که تامین کننده کلسیم، فسفر، پروتئین، ویتامین های گروه ب و ویتامین های آ است.

* گروه گوشت و جانشین ها (شامل انواع گوشت ها، تخم مرغ، حبوبات و مغزها)

که تامین کننده پروتئین، آهن و روی مورد نیاز کودک است.

- از سبزی های سبز تیره و نارنجی و میوه های زرد و نارنجی (هویج، کدو حلوایی، جعفری، گشنیز، اسفناج، انبه، زردآلو، مرکبات) که منابع غذایی ویتامین آ و سی هستند در برنامه غذایی کودک استفاده شود.

- در هر روز ۳ وعده غذا و در هر وعده به اندازه یک لیوان کامل به کودک غذا بدهید.
- هر روز ۲ بار میان وعده مغذی (از گروه‌های اصلی غذایی) در بین وعده‌های اصلی غذا، به کودک بدهید.

- شیر پاستوریزه، ماست، میوه‌ها، سبزی‌ها، نان و پنیر کم نمک، نان و پنیر و خیار، نان و نصف تخم مرغ پخته شده، نان با دو عدد خرما و میوه‌های خشک انتخاب‌های بسیار خوبی برای میان وعده غذایی کودکان هستند. مصرف برخی میان وعده‌ها، مانند چیپس، پفک، غلات حجیم شده و به طور کلی تنقلات بی‌ارزش علاوه بر تغییر ذائقه کودک و افزایش احتمال ابتلای او به بیماری‌های غیرواگیر در سنین بزرگسالی مانند چاقی، با تأثیر بر اشتهاى کودک و در نهایت تمایل کمتر او به وعده‌های اصلی می‌توانند بر سرعت رشد کودک و به خصوص بر افزایش مطلوب قد تأثیر منفی داشته باشند.



- از دادن انواع نوشیدنی‌های شیرین به دلیل افزایش خطر اضافه وزن و چاقی، پوسیدگی دندان و کاهش دریافت مواد مغذی تا حد امکان خودداری شود.



نکات کلیدی مراقبت ۲ سالگی

۱۳

- میان وعده را ۱/۵ تا ۲ ساعت قبل از وعده اصلی به کودک بدهید.
- مصرف آب میوه طبیعی بیشتر از ۱۲۰ سی سی در روز نباشد. بهتر است از میوه تازه استفاده کنید. کودک را به مصرف آب آشامیدنی در طول روز تشویق کنید.
- به کودک در ظرف ها و کاسه های جدا غذا بدهید.
- در طول مدت غذا خوردن با کودکان بنشینید و با او صحبت کنید، به چشمان او نگاه کنید و او را ترغیب به غذا خوردن کنید.
- غذا خوردن کودک همراه با حواس پرت کردن، تشویق و تنبیه نباشد. در هنگام غذا خوردن کودک، تلویزیون خاموش باشد.
- مراتبی از انتخاب در اختیار کودکان قرار دهید مثلاً بین دو غذای مختلف سالم



بتواند یکی را انتخاب کند. با این کار به او اجازه تصمیم گیری بدهید. به جای تهیه کردن غذاهای جداگانه برای فرزندان، به او اجازه دهید که به همراه شما غذا بخورد و به او سه تا چهار انتخاب خوب که در بگیرنده غذای دلخواه او است پیشنهاد دهید. اجازه دهید کودکان ببینند که شما انتخاب های مختلف سالمی فراهم کرده اید.

- از غذا به عنوان جایزه یا تنبیه استفاده نکنید.

- اجازه دهید کودک تان خودش غذا بخورد. ممکن است کثیف کاری کند، اما این یک قدم دیگر به سمت مستقل شدن است.

- به خاطر داشته باشید که معده کودک شما هنوز بسیار کوچک است و بهتر است به او مقادیر کوچکی از غذا بدهید. اگر هنوز گرسنه



است می توانید غذاهای سالم بیشتری به او بدهید.

- 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.

- اگر کودک تان تشنه است او را تشویق کنید آب بنوشد. برای تشویق او به نوشیدن آب می توانید به او اجازه دهید خودش فنجانش را از شیر آب پر کند. یا قطعاتی از میوه برای تغییر مزه و ظاهر آب به آن اضافه کنید.

- بهترین روش از شیر گرفتن کودک، تدریجی است که همراه با عشق و علاقه و در طی چند ماه اتفاق افتد که می توان به تدریج ۲-۱ وعده شیر پاستوریزه را جایگزین شیر



- مادر نمود که با لیوان یا فنجان به شیرخوار داده شود.
- هر ۲-۳ روز یکبار، نباید بیش از یک وعده شیردهی را حذف کرد.
- ابتدا وعده‌های شیر قبل از ظهر و بعد از ظهر را کم کنید، سپس شیر عصر و غروب و در مرحله آخر شیردهی به کودک طی شب را حذف کنید.

ایمنی کودک

- اطمینان حاصل کنید که صندلی ایمنی کودکان به درستی در صندلی عقب خودرو نصب شده است.
- تمام کودکان دو ساله یا بزرگتر، یا آن‌هایی که کمتر از دو سال سن دارند و نسبت به صندلی رو به عقب خود اضافه وزن یا ارتفاع دارند، باید از یک صندلی ایمنی رو به جلو به همراه یک قلاب با حدکثر طول ممکن و تحمل حداکثر وزن و ارتفاعی که توسط سازنده صندلی مجاز شمرده شده است، استفاده کنند.
- همه باید در اتومبیل از کمربند ایمنی استفاده کنند. تا زمانی که همه کمربندشان را بسته اند اتومبیل را روشن نکنید.
- هیچگاه کودکان را در حیاط یا خانه تان مخصوصاً نزدیک اتومبیل بدون اینکه یک بزرگسال بالغ را مسئول مراقبت از او کنید، تنها نگذارید.

- هنگام خارج شدن از پارکینگ یا رانندگی در جاده کنار خانه، کسی را مسئول کنید کودکان را در یک فاصله امن نگاه دارد طوری که نتواند جلوی اتومبیل بدود.
- کودکان را از اتومبیل‌های در حال حرکت، خیابان‌ها، درهای پارکینگ متحرک و راه‌های کنار خانه‌ها دور نگاه دارید.
- از کودک تان در برابر خطراتی چون افتادن، سوختن، غرق شدن، خفه شدن و حوادث



دیگر محافظت کنید.

- تمام داروها، شوینده‌ها و سم‌ها را دور از دسترس او قرار دهید. هرگونه سمی را در قفسه قرار دهید و قفسه را قفل کنید.
- کودک خود را حتی یک دقیقه در ماشین یا خانه تنها نگذارید.
- اجازه ندهید کودک تان با کیسه‌های پلاستیکی یا بادکنک‌های لاستیکی بازی کند.
- صندلی‌ها را طوری کنار میز قرار دهید که کودک تان نتواند از آن‌ها بالا برود.
- هرگاه کودک تان در خارج از خانه بازی می‌کند، به دقت مراقب او باشید. مکان امنی



برای بازی او فراهم کنید.

- همیشه وقتی کودک تان نزدیک آب است مراقب او باشید، شنا بلد بودن دلیل امنیت داشتن او در آب نیست.
- اجازه ندهید کودک تان در حال غذا خوردن بدود.
- به کودک تان اسباب بازی های ایمن بدهید. اجازه ندهید با اسباب بازی هایی که قسمت های تیز و کوچک دارند، بازی کند.

فعالیت فیزیکی

- در کودکان بالای ۲ سال، زمان تماشای تلویزیون، ویدیو و بازی های ویدیویی را به یک تا دو ساعت در روز محدود کنید.



- یادتان باشد که در «اوقات خاص» کودکان را اجبار به بازی های نشسته یا غذا خوردن نکنید.
- از چیزهایی غیر از خوراکی و تنقلات و وقت تلویزیون به عنوان جایزه استفاده کنید.
- به عنوان اعضای یک خانواده، فعال باشید. اطمینان حاصل کنید که کودکان فرصت فعال

بودن در خانه را دارد و تشویق می‌شود که در خانه یا مهد کودک فعال باشد. بسیار مهم است که وقتی برای او هر روز اختصاص دهید که فعال باشد. پیشنهادهایی برای فعال بودن:

- * بالا و پایین بپرید.
- * قایم موشک بازی کنید.
- * دست کودکان را بگیرید و حلقه تشکیل دهید.
- * توپ بازی کنید (ضربه زدن و غلطاندن توپ)
- * رفتار حیوانات را تقلید کنید.
- * بازی «به دنبال فرمانده» انجام دهید.
- کودک شما هر روز حداقل به یک ساعت بازی همراه با فعالیت بدنی نیاز دارد.
- فعالیت بدنی به ساخته شدن استخوان و ماهیچه کمک می‌کند. احتمال ابتلا به بیماری‌هایی چون دیابت را کاهش می‌دهد. انعطاف پذیری و عزت نفس او را افزایش می‌دهد.
- در طول انجام هرگونه فعالیت بدنی مراقب کودک خود باشید و بهتر است به او ملحق شوید.





مراقبت های دیگر

خواب

- در زمان به خواب رفتن ممکن است اتفاقات اطراف باعث کنجکاوی او شود و با خواب مبارزه کند.



- اگر کودک شما هراس های شبانه داشته باشد، ممکن است گریه کند، ترسیده به نظر برسد، گیج شود و اشک در چشمانش جمع شود. ممکن است پس از این حالت، ۱۵ دقیقه طول بکشد تا به خواب رود. سعی کنید کودک تا قبل از به خواب رفتن خیلی خسته نباشد. اجازه دهید در مورد کابوس هایش صحبت کند. با این کار به او احساس راحتی و اطمینان مجدد می دهید.
- عادت های معمول شبانه مانند دستشویی رفتن، مسواک زدن و کتاب خواندن را ادامه دهید. این کار به او کمک می کند به فرآیند شب عادت کند.

مراقبت از دندان

- دندان های کودک خود را هر روز یک تا دو بار با مسواک نرم تمیز کنید. نیازی به استفاده از خمیردندان نیست. اگر می خواهید، از مقدار کمی خمیردندان استفاده کنید.
- ویزیت های منظم دندان پزشکی داشته باشید.

آموزش دستشویی رفتن

- بعضی از علامت هایی که نشان می دهد کودکتان برای این آموزش ها آماده هست به قرار زیر است:

« خشک بودن پوشک برای ۲ ساعت

« متوجه می شود که خشک است یا خودش را

خیس کرده است.

« می تواند شلوارش را بالا و پایین بکشد.

« دوست دارد یاد بگیرد.





« می تواند به شما بگوید که در حال رفتن برای دستشویی کردن است.

- برای زمان های دستشویی رفتنش برنامه ریزی کنید.
- به کودکان کمک کنید که بعد از دستشویی، عوض کردن کهنه و قبل از غذا خوردن دستش را بشوید.

تماشای تلویزیون

- به نفع کودکان نوا است که بازی کنند تا اینکه تلویزیون تماشا کنند.
- با همدیگر تلویزیون تماشا کنید و در مورد چیزهایی که می بینید و فکر می کنید با هم بحث کنید. تماشای تلویزیون را به روزانه یک تا دو ساعت یا کمتر محدود کنید.
- مراقب برنامه ها و پیام های بازرگانی که کودک شما می بیند باشید.



واکسیناسیون

- احتمال دارد نیاز باشد در این سن کودک واکسن آنفولانزا دریافت کند.
- در مورد دادن استامینوفن قبل یا بعد از

دریافت واکسن با پزشک صحبت کنید.

زمان مراقبت بعدی کودک شما ۲/۵ سالگی است

در مراقبت ۲/۵ سالگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

ISBN 622700725-0



9 786227 007250

ISBN 622700735-8



9 786227 007358