



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

نکات کلیدی مراقبت ۳۰ ماهگی



به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور: نکات کلیدی مراقبت ۳۰ ماهگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان.
 مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری: ۱۵ ص.: مصور؛ ۱۵ × ۱۵ س.م.
 شابک: ۱-۷۰۷۲۵-۶۲۲-۹۷۸ دوره: ۷-۷۰۷۳۶-۶۲۲-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع: کودکان - مراقبت Child care
 موضوع: کودکان - سلامتی و بهداشت Children Health and hygiene
 رده بندی کنگره: RJ۱۹
 رده بندی دیویی: ۶۴۹/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۴۸۵۷۳

نکات کلیدی مراقبت ۳۰ 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: ۷-۳۶-۷۰۷-۶۲۲-۹۷۸
 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 از جمله ۳۰ ماهگی 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 ۲٫۵ ساله 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 تغذیه
- راهنمایی‌هایی برای تغذیه کودک



- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از سوانح و حوادث

حمایت خانواده

- به عنوان یک خانواده، با هم فعالیت کنید.
- خانواده تان باید در مورد این که چطور بهترین را برای رشد کودک تان فراهم کنند، با هم توافق داشته باشند.
- تمام اعضای خانواده باید قوانین یکسان داشته باشند.
- از غذا خوردن باهم، به عنوان یک خانواده لذت ببرید.

نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند:

- هر روز با هم کتاب بخوانید. بلند کتاب خواندن به کودک تان کمک می کند تا برای مهدکودک آماده شود. کودک شما ممکن است چندین بار درخواست خواندن یک کتاب را داشته باشد.
- برای پاسخ دادن به سؤالات، به کودک تان وقت اضافی بدهید.
- با دقت به کودک تان گوش بدهید و چیزی را که گفته، با دستور زبان صحیح تکرار کنید.



نکات کلیدی مراقبت ۳۰ ماهگی

۵

• به کودک تان فرصت بازی با کودکان دیگر را بدهید. دو تا از محبوب ترین اسباب بازی هایش را همراه داشته باشید یا دوستانی با اسباب بازی های مشابه پیدا کنید تا از دعوا جلوگیری شود.

• به کودک تان حق انتخاب بین دو چیز خوب در خوراکی ها، کتاب ها و اسباب بازی ها را بدهید.



• یک روال عادی روزانه را برای غذا خوردن، خوابیدن و بازی کردن دنبال کنید.

• از باغ وحش ها، موزه ها و مکان های دیگری که ممکن است به یادگیری کودک شما کمک کند، بازدید کنید.

• در مورد چیزی که کودک تان از تلویزیون تماشا می کند، اطلاع داشته باشید. کودکان بالای ۲ سال می توانند ۱ تا ۲ ساعت در روز تلویزیون تماشا کنند.

ایمنی کودک

• اطمینان حاصل کنید که صندلی ایمنی ماشین به طور صحیح بر صندلی خودرو نصب

- هرگز کودک تان را بیرون یا بیرون خانه، مخصوصاً نزدیک ماشین ها تنها نگذارید.
- زمان حضور کودک زیر نور خورشید را محدود کنید. قبل از این که کودک تان از خانه بیرون برود، برای او کلاه بگذارید و کرم ضد آفتاب بزنید.
- مطمئن شوید کودک تان وقتی در حال راندن سه چرخه است یا روی دوچرخه بزرگترها نشسته است، کلاه ایمنی استاندارد متناسب با سنش روی سرش بگذارد.
- در کنار آتش، مراقب کودک خود باشید. دور آتش باز، گودال آتش یا آتش اردو حصار بگذارید. کبریت ها را دور از چشم و دسترس کودک قرار دهید.
- در هر طبقه از خانه ردیاب دود نصب کنید و هر ماه آن را کنترل کنید.
- بهتر است از ردیاب های دودی استفاده کنید که دارای باتری با عمر طولانی هستند، اما اگر آن را ندارید، هر سال باتری را عوض کنید.
- در مواقع ضروری یک برنامه ریزی برای فرار از آتش داشته باشید.





نکات کلیدی مراقبت ۳۰ ماهگی

۷



- هرگاه کودک تان نزدیک آب، شامل سطل‌ها، استخرهای بازی و دستشویی است، به طور مداوم مراقب او باشید.
- وقتی کودک تان در آب یا نزدیک آب است، یک بزرگتر باید حتما در تمام مدت به بازوی او دسترسی داشته باشد.
- سطل، استخر بازی و وان را بلافاصله پس از استفاده، خالی کنید.
- بررسی کنید که استخر از هر چهار طرف حصار و قفل داشته باشد و طوری باشند که به طور خودکار بسته شوند.

مراقبت‌های دیگر

آموزش توالت رفتن

- کودک شما ممکن است به یادگیری استفاده از صندلی توالت کودک علاقه نشان دهد. نشانه‌های آمادگی او شامل پوشک خشک، ناله کردن یا پیچ دان شکم بعد از غذا، آگاهی از زمان رفتن به توالت، تنها به سمت صندلی توالت رفتن و در آوردن لباس یا استفاده از

کلماتی مانند پی پی یا پو باشد.

• در اکثر کودکان، علاقه به یادگیری توالی رفتن بین

سن ۲ تا ۳ سالگی اتفاق می افتد.

• نشانه های آمادگی برای آموزش توالی رفتن شامل:

* خشک بودن پوشک برای ۲ ساعت

* آگاه بودن از اینکه پوشک او خیس یا خشک است.

* کودک خودش بتواند شلوارش را بالا و پایین بکشد.



* خودش بخواهد یاد بگیرد.

* بتواند به شما بگوید که مدفوع دارد.

• کتاب هایی در مورد آموزش توالی رفتن، با کودک خود بخوانید.

• والد از جنس کودک او را به دستشویی ببرد.

• نشستن روی توالی اطفال یا توالی را حتی با لباس تحسین کنید.

• هر وقت کودک تان احساس آمادگی کرد، پوشک او را در آورید و بگذارید شورت بپوشد.

• دستشویی رفتن را برای کودک آسان تر کنید:

* کودک تان را طوری لباس بپوشانید که به راحتی بتواند در بیاورد.



* هر یک یا دو ساعت کودک تان را دستشویی ببرید.

* وقتی موفق است، او را تشویق کنید.

* سعی کنید عاداتی برای دستشویی رفتن ایجاد کنید.

* با خواندن داستان و آواز، محیطی آرام در دستشویی ایجاد کنید.

زمان مراقبت بعدی کودک شما ۳ سالگی است

در مراقبت ۳ سالگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:

- پایش رشد

- ارزیابی تغذیه

- ارزیابی سلامت دهان و دندان و انجام

- وارنیش فلوراید

- غربالگری تکامل (برای غربالگری تکامل

- کودک در این سن پرسشنامه استاندارد داده

- خواهد شد، آن را با دقت تکمیل نمایید و

- سپس برای بررسی به پزشک تحویل دهید.)

- غربالگری فشار خون



۱۰

- غربالگری شنوایی
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از سوانح و حوادث
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.
- ویزیت دندانپزشک





سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

ISBN 622700725-0



9 786227 007251

ISBN 622700736-6



9 786227 007367