



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

نکات کلیدی مراقبت ۳۰-۴۵ روزگی



به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور: نکات کلیدی مراقبت ۴۵ - ۳۰ روزگی/ 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؛ ۵-۲۷-۷۰۷-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: نوزاد نورسیده - مراقبت Newborn infants - Care

موضوع: نوزاد نورسیده - رشد Newborn infants - Development

موضوع: نوزاد نورسیده - تغذیه Newborn infants - Nutrition

رده بندی کنگره: ۳۵۲JR

رده بندی دیویی: ۱۲۲/۶۴۹

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۴۸۸۱۳

نکات کلیدی مراقبت ۴۵-۳۰ روزگی

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: ۵-۲۷-۷۰۷-۶۲۲-۹۷۸

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، غریزه اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف از جمله ۳۰-۴۵ روزگی 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 ۳۰-۴۵ روزه 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 (قد، وزن و دور سر کودک اندازه‌گیری و منحنی رشد او در کارت مراقبت کودک رسم می‌شود)
- ارزیابی تغذیه با شیر مادر و ارائه مشاوره و راهنمایی لازم

- مکمل ویتامین آ+ د
- ارزیابی رفتار با کودک
- ارزیابی شنوایی
- کودکانی که نارس به دنیا آمده‌اند (وزن هنگام تولد کمتر از ۲۰۰۰ گرم یا سن جنینی کمتر از ۳۴ هفته) همچنین صرف نظر از سن حاملگی و وزن تولد، همه نوزادانی که مسیر درمانی پیچیده‌ای را در بخش مراقبت ویژه نوزادان، مانند اکسیژن درمانی و تعویض خون طی کرده‌اند، وضعیت بالینی ناپایدار داشته‌اند یا توسط پزشک معالج در معرض خطر تشخیص داده شوند، می‌بایست از نظر رتینوپاتی معاینه چشم شوند.



حمایت خانواده

- با همسر، دوستان و خانواده برنامه ریزی کنید تا برای خودتان وقت صرف کنید.
- برای همسران هم وقت بگذارید.
- اگر شما و کودکان به وسیله کسی صدمه دیده‌اید و در خانه امنیت ندارید، با شماره ۱۲۳



نکات کلیدی مراقبت ۴۵-۳۰ روزگی

تماس بگیرید.

۵

- مراقبت از خودتان به شما انرژی مراقبت از فرزندتان را می دهد. به خاطر داشته باشید که برای معاینه پس از زایمان به پزشک مراجعه کنید.
- آگاه باشید که برگشتن به کار یا دانشگاه برای بیشتر پدرها و مادرها سخت است. اگر در حال برنامه ریزی برای برگشتن به کار یا دانشگاه هستید، به این فکر کنید که چگونه می توانید همچنان به شیردهی ادامه دهید. یک مراقب مورد اطمینان برای فرزندتان پیدا کنید.



نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند:

- با کودکان تماس چشمی برقرار کنید.
- فرصت هایی را برای کودک خود فراهم کنید تا او شما را ببیند، بشنود، حس کند، آزادانه حرکت کند و شما را لمس کند.
- اشیاء رنگی را به آرامی جلوی او حرکت دهید تا آن را ببیند و بگیرد. (مانند یک حلقه بزرگ که با یک نخ آویزان شده است، جفجغه)

- به کودک خود لبخند بزنید و بخندید.
- با کودک خود صحبت کنید. با تقلید صدا یا ژست کودکان با او مکالمه کنید.
- اغلب اوقات او را در آغوش بگیرید.
- وقتی کودکان بیدار است و شما در کنارش هستید روزی ۲ تا ۳ بار او را بر روی شکم بخوابانید تا عضلات پشت و گردن او تقویت شود.
- گریه کردن طبیعی است و ممکن است بین ۶ تا ۸ هفته‌گی افزایش یابد. هرگز کودکان را تکان شدید ندهید. اگر احساس ناراحتی می‌کنید، کودکان را در محل امنی بگذارید و کمک بگیرید.
- روال ساده‌ای برای حمام کردن، غذا دادن، خواباندن و بازی کردن هر روزه داشته باشید.

تغذیه کودک

- کودک خود را شب و روز و هر زمان می‌خواهد حداقل ۱۲-۸ بار در شبانه روز فقط با شیر مادر تغذیه کنید.
- برای شیر دادن به کودک تان، او را نوازش کنید، به آرامی تکان دهید، لباس هایش را دور کنید یا پوشک اش را عوض کنید تا بیدار شود.
- وقتی نشانه‌های گرسنگی (مکیدن انگشتان، دست گذاشتن در دهان، حرکات دهان و



نکات کلیدی مراقبت ۴۵-۳۰ روزگی

۷

- اندام‌ها، غرزدن و نق‌نق کردن) را در کودک‌تان می‌بینید، او را بیدار کنید.
- شیر دادن را وقتی تمام کنید که نشانه‌های سیری (رها کردن پستان، بستن دهان، بازوها و دست‌ان آرام) را در کودک‌تان می‌بینید.

کودک‌تان را با شیر مادر تغذیه کنید:

- به مصرف ویتامین‌های پیش از زایمان خود ادامه دهید.

اگر کودک شما از شیر مادر محروم است و او را با شیشه تغذیه می‌کنید:

- هر ۲ یا ۳ ساعت به کودک خود شیر بدهید. اگر کودک‌تان همچنان گرسنه است، می‌توانید بیشتر به او شیر بدهید.
- کودک‌تان را در آغوش بگیرید تا بتوانید به یکدیگر نگاه کنید. شیشه را بین خودتان قرار ندهید.



ایمنی کودک

- در تمام خودروها از صندلی ایمنی کودک، رو به عقب استفاده کنید.

• هرگز کودک تان را در صندلی جلوی خودرو بخصوص خودروهایی که کیسه هوای مسافر دارد، قرار ندهید. صندلی عقب خودرو ایمن ترین محل برای کودکان در هنگام رانندگی است.

• طناب ها، نخ ها، گردنبند ها و دستبند ها را دور از دسترس کودک نگه دارید.

• کمک های اولیه و احیای قلبی عروقی کودکان را بیاموزید.

• در خانه یک جعبه کمک های اولیه نگه دارید.

• لیستی از شماره های اضطراری داشته باشید.





نکات کلیدی مراقبت ۴۵-۳۰ روزگی

۹

- بدانید که چطور دمای بدن کودکان را اندازه گیری کنید. اگر ۳۷٫۵ درجه سانتی گراد زیربغلی یا بیشتر است، با پزشک تماس بگیرید.
- برای کمک به سلامتی کودک تان، دست هایتان را بشویید.
- کودکان را به پشت بخوابانید.
- کودک را در تخت خودتان ن خوابانید، او را در تخت یا گهواره ای در اتاقتان بخوابانید. در گهواره ای که استاندارد ایمنی را داشته باشد.
- اشیاء نرم مانند لحاف، بالش، تشک و اسباب بازی های نرم را بیرون گهواره نگه دارید.

زمان مراقبت بعدی کودک شما ۲ ماهگی است.

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

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی رفتار با کودک
- ارزیابی تکامل
- ارزیابی بینایی

۱۰

- ارزیابی شنوایی
 - راهنمایی‌هایی برای تغذیه کودک
 - مکمل ویتامین آ+ د
 - واکسن‌های فلج اطفال خوراکی، پنج‌گانه، روتاویروس، پنوموکوک
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.





انستاتوت الوطنى لى كوطب و اركاىف
+٩٥-٣٧٧٣٩١٩٥

ISBN 622700725-0



ISBN 622700727-7

