



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

نکات کلیدی مراقبت مراقبت ۶ و ۷ ماهگی



به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور : نکات کلیدی مراقبت ۶ ماهگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان.

مشخصات نشر : قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری : ۱۳ص؛ ۱۵ × ۱۵ س.م.

شابک : دوره ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۵-۳۰-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

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 : ۷۳۴۹۶۰۲

نکات کلیدی مراقبت ۶ 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: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۳۰-۵

شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۲۵-۱



نکات کلیدی مراقبت ۶ و ۷ ماهگی

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، 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 توصیه های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید. پزشکان در برابر نگرانی ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند. در سن ۶ ماهگی لازم است کودک مورد پایش قرار گیرد. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۶ 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 (اندازه گیری قد، وزن و دور سر کودک و رسم منحنی رشد در کارت مراقبت کودک)
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی دهان و دندان (در صورت رویش اولین دندان)
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- غربالگری تکامل (با استفاده از پرسشنامه استاندارد)
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از آسیب های کودکان
- واکسن های فلج اطفال خوراکی و تزریقی و پنج گانه روتاویروس، سرخک (در بعضی استان ها)
- مکمل های (آهن و ویتامین آ + د)

رشد و تکامل کودک

در این سن کودک شما:

- به صداهای اطرافش واکنش نشان می دهد.
- اشیاء را به دهان می برد.

- تلاش می کند دستش را به اشیایی که در دسترس قرار دارند برساند.
- به مراقب خود توجه می کند. به صداها و اطرافش واکنش نشان می دهد.
- از خودش صداهایی مانند (آ، اه، اوه) در می آورد.
- به اطراف غلت می زند.
- با حمایت یا خم شدن و تکیه کردن روی دستانش می نشیند.
- می خندد، جیغ می کشد.
- در صورتی که کودک شما هر یک از این موارد را نتوانست انجام دهد، پرسشنامه ASQ ۶ ماهگی را دریافت نمایید. پس از تکمیل برای بررسی به پزشک تحویل دهید.

نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند:

- با کودکان تماس چشمی برقرار کرده و سعی کنید اشارات او را درک کرده و پاسخ مناسب دهید.
- سعی کنید او را بخندانید.
- در این سن کودک شما دوست دارد با شما و دیگر افراد بزرگسال بازی کند.
- وسایل خانگی تمیز و بی خطر مانند ظروف دردار، قابلمه و قاشق فلزی را به کودک خود بدهید تا با آن ها بازی کند، به هم بزند و بیاندازد.
- به صدا و علایق کودک خود پاسخ دهید، نام او را صدا کنید و پاسخ او را ببینید.
- کودک شما توجه و عشق شما نسبت به خودش را دوست دارد، کودکان را به خاطر کارهای مثبتی که انجام می دهد تشویق کنید.
- هر روز لحظات خاصی با کودکان داشته باشید، اطمینان حاصل کنید که به طور روزانه هر روز دقایقی را با فرزندتان کار مشترکی انجام می دهید.
- جای کودکان را طوری تنظیم کنید که بتواند راست بنشیند و اطراف را نگاه کند.



نکات کلیدی مراقبت ۶ و ۷ ماهگی

۵

- صدای کودکتان را ضبط کنید و با صدای ضبط شده خودش با او صحبت کنید.
- با هم کتاب مصور نگاه کنید و هر شب برایش کتاب بخوانید.
- کودکتان معنی کلمه «نه» را درک نمی‌کند، به جای اینکه از کلمه «نه» استفاده کنید، خانه را برای او امن کنید و هرگونه شرایط خطرناکی را حذف کنید.
- نق زدن یا گریه کودک شما به دلیل یک نیاز یا یک ناراحتی است. او برای ناراحت کردن شما یا شیطنت گریه نمی‌کند.
- به کودک اسباب بازی‌های مناسب سنش و کاملاً ایمن بدهید که نگه دارد یا در دهانش بگذارد و مطمئن شوید که به اندازه کافی خواب روزانه و منظم و وقت بازی دارد.
- به او کمک کنید که در محیط امنی سینه خیز از یک جا به جای دیگر برود. این کار کمک می‌کند که در او حس اعتماد به نفس و قدرت که برای راه رفتن نیاز دارد، ایجاد شود.
- با کودکتان صحبت کنید و به صداهایی که او ایجاد می‌کند پاسخ دهید. این کار صحبت کردن را در او تحریک می‌کند.
- کودکتان ممکن است اضطراب جدایی داشته باشد. بدین معنی که هنگام ترک والدین، ناراحت می‌شود. این مساله و نگرانی در حضور غریبه‌ها طبیعی است. پیشنهادات زیر به او کمک می‌کند جدایی موقت از مادر را بهتر بپذیرد:
- به کودکتان اطمینان بدهید که بر می‌گردید و او را با خودتان می‌برید.
- به خودتان زمان بیشتری بدهید.
- دزدکی از اتاق خارج نشوید، این کار باعث گیج شدن کودک می‌شود و زمانی که متوجه می‌شود شما رفته‌اید، به اطمینانش نسبت به شما لطمه می‌زند.
- پرسشنامه غربالگری ۶ ماهگی تکامل کودکان دریافت کنید.

- فعالیت های پرسشنامه را طی ۲-۱ هفته با حضور همسرتان با کودک انجام دهید و نتیجه را ثبت نمایید، سپس پرسشنامه تکمیل شده را برای بررسی به پزشک تحویل دهید.

تغذیه کودک

- اگر کودکتان را با شیر مادر تغذیه می کنید به این روند ادامه دهید. تا تولد دو سالگی او را با شیر مادر تغذیه کنید. مطابق میل شیرخوار حداقل ۸ بار در ۲۴ ساعت او را با شیر خود تغذیه کنید.
- اگر کودک شما از شیر مادر محروم است و با شیر بطری تغذیه می شود اطمینان حاصل کنید که از شیر غنی شده با آهن استفاده می کنید. در صورت تغذیه با شیر مصنوعی:
- * مطمئن شوید که تمام مراحل آماده کردن، گرم کردن و ذخیره کردن شیر را سالم و بدون خطر انجام می دهید.
- * کودکان را هنگام شیر دادن طوری در آغوش بگیرید که بتوانید یکدیگر را ببینید. کودکان در حال تغذیه با بطری همیشه باید در آغوش گرفته شوند، این روش باعث ایجاد رابطه عاطفی بین مادر یا مراقب کودک و کودک خواهد شد و همچنین حس امنیت عاطفی در کودک ایجاد خواهد کرد، هیچگاه بطری شیر را به چیزی تکیه ندهید. این کار ممکن است باعث خفگی کودک شود.
- * قبل از خواب روزانه و شبانه باید شیر دادن با بطری به کودک تمام شده باشد. کودک نباید زمان خواب روزانه و شبانه با بطری بخوابد.
- به کودکان هر روز قطره آهن، ۴۰۰ واحد مکمل ویتامین د و ۱۵۰۰ واحد ویتامین آ بدهید.
- از پایان ۶ ماهگی تغذیه با غذای کمکی را برای کودک شروع کنید. بعضی از علامت هایی که کودک در صورت آمادگی برای تغذیه با غذاهای جامد از خود نشان می دهد عبارتند از:
- * باز کردن دهان برای قاشق
- * نشستن با کمک دیگران



نکات کلیدی مراقبت ۶ و ۷ ماهگی

۷

* کنترل خوب سر و گردن

* علاقه نشان دادن به غذاهایی که شما می خورید.

- غذای کمکی را می توان با ۳-۲ قاشق مرباخوری از فرنی یا حریره بادام با غلظت مناسب (غلظت مشابه ماست معمولی) ۳-۲ بار در روز شروع نموده و این میزان را به تدریج افزایش داد.
- پس از معرفی غلات، می توانید پوره یا شکل نرم شده انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی و پرندگان) که خوب پخته شده و ریز ریز شده، سبزی ها (هویج، سیب زمینی، کدو حلوایی) و میوه های متنوع کاملاً رسیده و نرم (انبه، سیب، گلابی، موز، طالبی، هلو) و تخم مرغ کاملاً پخته شده (شامل سفیده و زرده) را به کودکان بدهید. سپس می توانید ترکیبی از دو یا چند ماده غذایی را به شکل پوره های ترکیبی، سوپ، حلیم یا آش به او بدهید. از حبوباتی مانند عدس و ماش نیز می توانید در سوپ و آش استفاده کنید (حبوبات قبل از پخت ابتدا در آب به مدت چند ساعت خیسانده و آب آن دور ریخته شود و سپس بطور کامل بپزد).



- ماست پاستوریزه و پنیر کم نمک پاستوریزه را به برنامه غذایی کودک اضافه کنید.
- از افزودن شکر یا نمک اجتناب کنید.
- به کودکان هر روز ۳-۲ وعده غذا بدهید.
- ۲-۱ میان وعده غذایی مانند پوره سبزی ها (هویج یا سیب زمینی) یا پوره میوه های رسیده نرم شده (موز، گلابی، انبه، طالبی، هلو، زردآلو، سیب، آلو) را می توانید براساس اشتهاى کودکان بین وعده های اصلی در روز به او بدهید. در مورد میوه های هسته دار مانند زردآلو، آلو یا هلو حتماً هسته آنها جدا شده و سپس به کودک داده شوند.
- میزان غذای کودکان را می توانید به تدریج تا نصف لیوان (هر لیوان = ۲۵۰ سی سی) در هر وعده غذایی افزایش دهید.

- به خاطر داشته باشید که هر غذای جدید نیاز به ۱۰ تا ۱۵ بار امتحان توسط کودک دارد تا کودک طعم آن را دوست داشته باشد.
- خود میوه کامل (به صورت پوره یا میوه له شده) از نظر غذایی کامل تر از آب میوه است پس بهتر است از پوره انواع میوه های رسیده و نرم مانند گلابی و موز استفاده کنید.
- کودکان را برای خوردن یا دست کشیدن از خوردن تحت فشار نگذارید. او را مجبور به خوردن یا اتمام غذا نکنید. از تغذیه زیاده از حد کودکان در صورت دیدن علائم سیری او، اجتناب کنید. این علائم می تواند شامل عقب کشیدن سر، رو برگرداندن از پستان، بطری یا قاشق باشد.

ایمنی کودک

- حتی در مسافرت های کوتاه مدت از صندلی مخصوص کودک استفاده کنید.
- هیچ گاه فرزندان را روی صندلی جلوی وسیله نقلیه قرار ندهید.
- کودکان را در جاهای بلندی که ممکن است از روی آنها بیافتد مثل دراور، تختخواب، کاناپه و کمد رها نکنید.
- از یک تختخواب یا جایگاه مخصوص بازی کودک برای ایمن نگاه داشتن فرزندان استفاده کنید.
- هرگز از روروک استفاده نکنید زیرا ممکن است باعث صدمات جدی شود و به هیچ عنوان مفید نیست.
- روی ورودی پله ها در گذاشته شود.
- هنگامی که در آشپزخانه هستید کودکان را روی صندلی کودک یا جایگاه مخصوص بازی کودک قرار دهید.
- دسته ماهی تابه، شیر کتری یا سماوری را که روی گاز قرار دارد به سمت عقب گاز بچرخانید (دسته آن در معرض گرفتن توسط کودک نباشد)



نکات کلیدی مراقبت ۶ و ۷ ماهگی

۹

- اتو و لوازمی مثل سشوار ، اتوی مو و ... را در حالیکه از برق کشیده نشده اند رها نکنید.
- وقتی مایعات داغ می نوشید یا غذاهایی با مایعات داغ درست می کنید کودکتان را بغل نکنید.
- درهای جابهایی مثل حمام را که کودکتان ممکن است وارد آنها شده و آسیب ببیند همیشه بسته نگاه دارید.
- هرگز کودکتان را در وان یا تشت آب تنها رها نکنید. همیشه آنقدر به کودکتان نزدیک باشید که بتوانید او را لمس کنید.
- کلیه داروها، پودر تمیز کننده و اشیاء کوچک را دور از دسترس کودک نگه دارید. همیشه در ظرف های حاوی مواد سمی ، داروها و مواد پاک کننده را بسته نگاه دارید.
- خانه تان را کاملاً امن کنید. زمانی که کودک شما شروع به جست و خیز کردن و سینه خیز رفتن می کند، داخل پریش های برق درپوش پلاستیکی بگذارید، گوشه های تیز مبلمان و اثاثیه خانه را بپوشانید، مراقب کابل های آویزان از جمله طناب پرده ها، رومیزی و مایع های داغ باشید.
- اجازه ندهید کودکتان اشیاء کوچک مثل اسباب بازی های کوچک، آجیل ، سکه و ... را بردارد، این اشیاء ممکن است خفگی ایجاد کنند.
- هیچگاه کودکتان را حتی برای چند ثانیه تنها نگذارید.

مراقبت های دیگر

خواب

- این پیشنهادات را هنگام خوابانیدن کودکتان به یاد داشته باشید:
- یک برنامه روزانه برقرار کنید تا زمان خواب برای او قابل پیش بینی باشد. یک برنامه منظم آرامش بخش برای خواب تنظیم کنید طوری که خواب در نظر او یک برنامه مرتب شبانه معرفی شود.

- در حالی که بیدار است او را در رختخوابش بگذارید. قبل از خواب به او یک اسباب بازی خاص و یک پتوی مخصوص بدهید و هر شب همان اسباب بازی و همان پتو را به او بدهید. مراقب باشید اسباب بازی که به او می دهید ایمن باشد. قبل از خواب با او بازی نکنید و با او تماس زیادی نداشته باشید.
- به کودک پستانک ندهید، اگر مجبور شدید به کودکان پستانک بدهید در صورتی که با پستانک به خواب می رود پس از به خواب رفتن پستانک را از دهانش خارج کنید.
- اگر کودکان شب هنگام از خواب بیدار شد او را از تختخوابش بیرون نیاورید و در حالی که دراز کشیده او را آرام کنید.

واکسیناسیون

- در ۶ ماهگی کودک شما نیاز به واکسن های فلج اطفال خوراکی و تزریقی، پنج گانه، روتاویروس، سرخک (در بعضی استان ها) دارد.
- اگر از زمان بندی واکسیناسیون کودکان عقب مانده اید پزشک به شما کمک خواهد کرد تا آن را در زمان مناسب انجام دهید.
- با پزشک کودک خود در مورد دادن استامینوفن قبل و بعد از واکسیناسیون مشورت کنید.

مراقبت از دهان و دندان

- تعدادی از کودکان در این سن شروع به دندان درآوردن می کنند.
- با رویش اولین دندان کودک لازم است قرار های منظم دندانپزشکی داشته باشید.
- حداقل یک بار در روز لثه های کودکان را با پارچه نرم و تمیز به نرمی ، تمیز کنید. در صورتی که دندان او بیرون آمده باشد از یک پارچه نرم یا مسواک انگشتی به کمک آب برای تمیز کردن هر دندان استفاده کنید.



نکات کلیدی مراقبت ۶ و ۷ ماهگی

- در صورتی که کودک شما از شیر مادر محروم است، شیشه شیر را در رختخواب به کودکتان ندهید.
- زمان‌های خاصی برای غذا دادن به کودک داشته باشید. اجازه ندهید کودکتان همیشه در حال خوردن باشد.

زمان مراقبت بعدی کودک شما ۹ ماهگی است.

در مراقبت ۹ ماهگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی تکامل
- ارزیابی شنوایی
- راهنمایی‌هایی برای تغذیه کودک
- راهنمایی‌هایی برای ارتقای تکامل کودک
- مکمل‌های (آهن و ویتامین آ+د)
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.





انستاتوت الوطنى لى الكتابخانه و الارشيف
۹۷۵-۳۷۷۳۴۹۵

ISBN 622700725-0



ISBN 622700730-7

