

12 ماهگی کودک

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

مراحل رشدی مهم است! شیوه بازی، یادگیری، صحبت کردن، رفتار و حرکات کودک، سرنخ‌های مهمی درباره رشد او ارائه می‌دهد. مراحل رشدی فرزندتان را در 12 ماهگی بررسی کنید. در هر نوبت مراجعه برای معاینه سلامت کودک، این گزارش را با خود ببرید و با پزشک کودک، درباره آن مراحل رشدی که کودک به آن رسیده است و آنچه در آینده انتظار می‌رود، گفتگو کنید.

بیشتر کودکان معمولاً تا این سن، رفتارهای زیر را نشان می‌دهند:

مراحل اجتماعی/عاطفی

☐ بازی کردن با شما، مانند دالی مو شک

مراحل رشد حرکتی/جسمی

☐ تلاش برای ایستادن

☐ راه رفتن، با کمک گرفتن از وسایل منزل

☐ نوشیدن مایعات از فنجان بدون درپوش، درحالی‌که شما آن را نگه داشته‌اید

☐ نگه داشتن چیزهایی مانند مواد غذایی بین انگشتان شست و اشاره

مراحل رشد زبانی/ارتباطی

☐ تکان دادن دست به نشانه "بای-بای"

☐ "مامان" یا "بابا" گفتن به والدین یا دادن نامهای خاص دیگر به آنها

☐ فهمیدن مفهوم "نه" (پس از شنیدن آن، کمی درنگ یا توقف می‌کند)

نقاط عطف شناختی

(یادگیری، تفکر، حل مساله)

☐ گذاشتن اشیاء درون ظرف (مثلاً بلوک اسباب‌بازی درون فنجان)

☐ جستجو برای یافتن چیزهایی که شما پنهان می‌کنید، مانند اسباب‌بازی زیر پتو

دیگر نکات مهمی که باید با پزشک در میان بگذارید...

- شما و کودکان چه کارهایی را با هم انجام می‌دهید؟
- کودکان به چه کارهایی علاقه دارد؟
- آیا برخی کارهای کودکان یا دیده نشدن برخی رفتارها از کودکان سبب نگرانی شما شده است؟
- آیا کودکان قبلاً مهارت‌هایی داشته است که اکنون دیگر ندارد؟
- آیا کودکان نیازهای مراقبتی ویژه‌ای دارد، یا این که زودتر از موعد به دنیا آمده است؟

شما کودکان را بهتر از هر کسی می‌شناسید. درنگ نکنید. اگر کودکان به حداقل یکی از مراحل رشدی نرسیده است، برخی مهارت‌های خود را از دست داده است، یا باعث نگرانی شما شده است، هرچه زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید، نگرانی‌های خود را در میان بگذارید و درباره غربالگری رشد مشورت بگیرید. در صورت برطرف نشدن نگرانی شما یا پزشک:

1. خواستار صدور معرفی‌نامه به پزشک متخصص شوید تا امکان ارزیابی وضعیت کودک فراهم شود؛ و
2. برای این که بدانید آیا کودکان واجد شرایط دریافت خدمات کمکی است، با برنامه مداخله زودهنگام ایالت یا منطقه خود تماس بگیرید. اطلاعات بیشتر و شماره‌های تلفن مرتبط در این نشانی ارائه شده است: [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش کم‌رسانی به کودک، به [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

درنگ نکنید.

اقدام زودهنگام

بسیار موثر خواهد بود!

به کودکان در زمینه یادگیری و رشد کمک کنید

شما، به عنوان اولین آموزگار کودکان، می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این نکات و فعالیت‌های ساده را به روش درست امتحان کنید. پرسش‌ها یا پیشنهادهای احتمالی خود درباره تقویت روند رشد کودکان را با پزشک و معلم کودک در میان بگذارید.

- "رفتارهای مطلوب" را به کودکان بیاموزید. رفتارهای موردنظر را به او بیاموزید و پس از مشاهده این رفتارها از کودکان، او را با واژه‌های مثبت یا بغل کردن و بوسیدن تشویق کنید. مثلاً، اگر دم حیوان خانگی را می‌کشد، روش نوازش ملایم حیوان خانگی را به او آموزش دهید و پس از دیدن این رفتار، او را در آغوش بگیرید.
- درباره کارهایی که انجام می‌دهید با کودکان صحبت کنید یا برایش آواز بخوانید. مثلاً، "مامان دستش را می‌شوید"، یا بخوانید "او اینطوری دستهایش را می‌شوید".
- واژه‌ها یا عباراتی را که کودکان قصد گفتن آنها را دارد، کامل کنید. اگر می‌گوید "کا"، بگویید "بله، کامیون"، یا اگر می‌گوید "کامیون"، بگویید "بله، کامیون بزرگ آبی".
- اگر کودکان به چیزهایی نزدیک می‌شود و این نزدیک شدن از نظر شما مطلوب نیست، سعی کنید با دادن اسباب‌بازی یا جابجا کردن کودک، او را به سرعت از آن نقطه دور کنید. واژه "نه" را برای رفتارهای خطرناک حفظ کنید. واژه "نه" را قاطعانه ادا کنید. از تنبیه بدنی، فریاد زدن یا دادن توضیحات طولانی خودداری کنید.
- مکان مناسبی برای یادگیری کودکان فراهم کنید. خانه را برای حرکت کودک مناسب‌سازی کنید. مثلاً، اشیای تیز یا شکستنی را از دسترس دور کنید. داروها، مواد شیمیایی و مواد شوینده را در کمد قفل‌دار نگه دارید. شماره خط راهنمای مسمومیت، 800-222-1222، را در همه دستگاه‌های تلفن ذخیره کنید.
- به اشاره‌های کودکان با واژه‌ها پاسخ دهید. کودکان اشیای مورد نظر خود را با اشاره درخواست می‌کنند. مثلاً، بگویید "فنجان را می‌خواهی؟ فنجان اینجاست. این فنجان شامست." اگر کودک برای گفتن "فنجان" تلاش می‌کند، این تلاش را تحسین کنید.
- به چیزهای جالبی که می‌بینید، مانند کامیون، اتوبوس، یا حیوانات، اشاره کنید. بدین ترتیب کودک می‌تواند به چیزهایی که دیگران با اشاره به او "نشان" می‌دهند، توجه کند.
- استفاده از نمایشگر (تلویزیون، تلفن، تبلت و غیره) را به تماس تصویری با عزیزان محدود کنید. تماشای تلویزیون یا استفاده از تلفن همراه به کودکان زیر 2 سال توصیه نمی‌شود. کودک چیزهای تازه را با صحبت کردن، بازی و تعامل با دیگران می‌آموزد.
- به کودکان آب، شیر مادر یا شیر ساده بدهید. نیازی به دادن آبمیوه به کودک نیست، ولی در صورت تمایل، می‌توانید روزانه حداکثر 4 اونس آبمیوه 100% طبیعی به کودک بدهید. از دادن دیگر نوشیدنی‌های شیرین، مانند نوشیدنی‌های میوه‌ای، لیموناد، نوشیدنی‌های ورزشی یا شیر طعم‌دار، به کودک خودداری کنید.
- به کودکان کمک کنید تا به غذاهایی با طعم‌ها و بافت‌های مختلف عادت کند. غذا ممکن است روان، پوره یا خردشده باشد. روزهای نخست ممکن است کودکان برخی غذاها را دوست نداشته باشد. به کودکان بارها فرصت بدهید تا غذاهای مختلف را امتحان کند.
- به کودکان فرصت بدهید تا با مراقبت کننده جدید آشنا شود. برای آرام کردن کودکان، از اسباب‌بازی مورد علاقه، عروسک یا پتو استفاده کنید.
- قابلمه و تابه یا آلات موسیقی کوچک، مانند طبل یا سنج، در اختیار کودکان بگذارید. کودکان را به ایجاد صدا تشویق کنید.

برای مشاهده نکات و فعالیت‌های دیگر، برنامه Milestone Tracker مربوط به CDC را دانلود کنید.

این فهرست بررسی مراحل رشدی جایگزین یک ابزار غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. مراحل رشدی نشان می‌دهد که بیشتر کودکان (حداقل 75%) در هر سنی چه کارهایی می‌توانند انجام دهند. کارشناسان مرتبط این مراحل رشدی را بر اساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسی انتخاب کرده‌اند.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's
free Milestone
Tracker app



نشانه‌ها را بشناسید. به موقع اقدام کنید.