

15 ماهگی کودک

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

مراحل رشدی مهم است! کیفیت بازی، یادگیری، صحبت کردن، رفتار و حرکات کودک سرخ‌های مهمی درباره روند رشد او به دست می‌دهد. مراحل رشدی فرزندتان را در 15 ماهگی بررسی کنید. در هر نوبت مراجعه برای معاینه سلامت کودک، این برگه را با خود ببرید و با پزشک فرزندتان درباره مراحل رشدی کودک و آنچه احتمالاً در آینده رخ خواهد داد، گفتگو کنید.

کودک معمولاً در این سن رفتارهای زیر را نشان می‌دهد:

مراحل اجتماعی/عاطفی

- ☐ تقلید از کودکان دیگر حین بازی، مثلاً بیرون آوردن اسباب‌بازی از ظرف
- ☐ با مشاهده این رفتار از کودکان دیگر
- ☐ نشان دادن اشیای مورد علاقه به شما
- ☐ کف زدن هنگام هیجان‌زده شدن
- ☐ بغل کردن عروسک یا اسباب‌بازی دیگر
- ☐ ابراز احساسات به شما (بغل کردن، در آغوش گرفتن یا بوسیدن شما)

مراحل رشد زبانی/ارتباطی

- ☐ تلاش برای ادا کردن یک تا دو کلمه علاوه بر "ماما" یا "بابا"، مانند "به"
- ☐ به "برای غذا یا "دا" برای داداش
- ☐ نگاه کردن به اشیای آشنا پس از شنیدن نام آنها
- ☐ اجرای دستورهایی که با اشاره و واژه داده می‌شود. مثلاً، وقتی دست‌تان را دراز می‌کنید و می‌گویید "اسباب‌بازی را به من بده"، یک اسباب‌بازی به شما می‌دهد.
- ☐ کمک خواستن یا درخواست کردن اشیاء از طریق اشاره

نقاط عطف شناختی

(یادگیری، تفکر، حل مساله)

- ☐ تلاش برای استفاده درست از اشیاء، مانند تلفن، فنجان، یا کتاب
- ☐ روی هم چین حداقل دو شیء کوچک، مانند بلوک بازی

مراحل

رشد حرکتی/جسمی

- ☐ برداشتن چند گام، بدون کمک
- ☐ استفاده از انگشتان برای غذا خوردن، بدون کمک

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 نداشته باشد؟
- آیا کودکان نیازهای مراقبتی ویژه‌ای دارد، یا این که زودتر از موعد به دنیا آمده است؟

شما کودکان را بهتر می‌شناسید. درنگ نکنید. اگر کودکان به حداقل یکی از مراحل رشدی نرسیده است، برخی مهارت‌های خود را از دست داده است، یا سبب 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 سرزمین 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 کودک در میان بگذارید.

- به کودکان در زمینه یادگیری صحبت کردن کمک کنید. واژه‌های ابتدایی کودک ناقص هستند. گفته‌های کودک را تکرار و کامل کنید. کودک ممکن است "تو" را به جای "توپ" ادا کند. در این صورت، شما می‌توانید بگویید "بله، درسته، توپ."
- وقتی کودکان به شیئی اشاره می‌کند، نام آن شیء را ذکر کنید و پیش از دادن آن شیء به کودک، چند ثانیه صبر کنید تا ببینید که آیا کودک صدایی ایجاد می‌کند یا خیر. اگر صدایی ایجاد نکرد، او را تایید کنید و نام شیء را تکرار نمایید. "بله! فنجان."
- روش‌هایی برای کمک گرفتن از کودکان در انجام دادن کارهای روزمره بیابید. به او اجازه دهید که کفشهایش را، برای بیرون رفتن، خودش بپوشد، خوراکی پارک را درون کیف بگذارد یا جوراب‌ها را در کیسه قرار دهد.
- برای خواب و تغذیه کودک برنامه منظم تدوین کنید. محیط آرام و مناسبی برای خواب کودک فراهم کنید. پیژامه‌اش را بپوشانید، دندان‌هایش را مسواک بزنید و 1 یا 2 کتاب برایش بخوانید. کودکان 1 تا 2 ساله روزانه به 11 تا 14 ساعت خواب (شامل چرت) نیاز دارند. منظم بودن ساعت خواب این نیاز را بهتر تامین می‌کند!
- اشیای مختلفی، مانند کلاه، به کودک نشان بدهید. از او بپرسید: "با کلاه چه کار می‌کنی؟ آن را روی سرت می‌گذاری." کلاه را روی سرتان بگذارید و سپس آن را به کودکان بدهید و ببینید که آیا از شما تقلید می‌کند یا خیر. این کار را با اشیای دیگری مانند کتاب یا فنجان نیز انجام دهید.
- آهنگ‌ها را همراه با اشاره بخوانید. مانند "چرخهای اتوبوس." ببینید آیا کودکان تلاش می‌کند برخی کارها را انجام دهد یا خیر.
- نظر خود را درباره احساس کودکان بیان کنید (مثلاً غمگین، عصبانی، سرخورده، شاد). برای نشان دادن نظر خود درباره احساس کودک، از واژه‌ها، حالات صورت و لحن صدا کمک بگیرید. مثلاً، بگویید "تو دلخور هستی چون ما نمی‌توانیم بیرون برویم، ولی نباید بزنی. با هم یک بازی را درون خانه امتحان می‌کنیم."
- انتظار بهانه‌گیری را داشته باشید. این رفتار در این سن طبیعی است و خستگی یا گرسنگی کودک آن را تشدید می‌کند. با افزایش سن کودک، بهانه‌گیری کوتاه‌مدت‌تر و با فراوانی کمتر رخ می‌دهد. شما می‌توانید حواس کودک را پرت کنید ولی اشکالی ندارد اگر به او اجازه دهید که، بدون انجام دادن کاری، به بهانه‌گیری بپردازد. به او فرصت آرام شدن بدهید و سپس کار را از سر بگیرید.
- "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. پس از دیدن این رفتار، او را در آغوش بگیرید.
- 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.
- کودکان را تشویق به بازی با بلوک‌ها کنید. شما می‌توانید بلوک‌ها را روی هم بچینید تا کودکان آنها را با ضربه دست واژگون کند.
- اجازه دهید تا کودکان نوشیدن مایعات با لیوان بدون درپوش و غذا خوردن با قاشق را تمرین کند. یاد گرفتن روش خوردن و آشامیدن با درم ریختگی و البته جذابیت همراه است!

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.