

18 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 18 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

- ☐ دور شدن از شما، ولی نگاه کردن به شما برای مطمئن شدن از این که نزدیکش هستید
- ☐ اشاره کردن به اشیای موردعلاقه برای نشان دادن آنها به شما
- ☐ دراز کردن دستها برای این که شما آنها را بشوید
- ☐ نگاه کردن به چند صفحه از کتاب همراه با شما
- ☐ همکاری با شما برای پوشیدن لباس با وارد کردن دست در آستین یا بلند کردن پا

نقاط عطف

رشد حرکتی/جسمی

- ☐ راه رفتن بدون کمک گرفتن از افراد یا اشیاء
- ☐ خطخطی کردن
- ☐ نوشیدن مایعات از فنجان بدون درپوش، و گاهی ریختن مایعات حین نوشیدن آنها
- ☐ غذا خوردن تنهایی با انگشت
- ☐ تلاش برای استفاده از قاشق
- ☐ بالا و پایین رفتن از کاناپه یا صندلی، بدون کمک

مراحل رشد زبانی/ارتباطی

- ☐ تلاش برای ادا کردن حداقل سه واژه علاوه بر "ماما" یا "دادا"
- ☐ اجرای دستورهای تک-مرحله‌ای بدون اشاره، مانند دادن اسباببازی به شما، وقتی که می‌گویید "آن را به من بده."

نقاط عطف شناختی

(یادگیری، تفکر، حل مساله)

- ☐ تقلید کردن از شما در انجام دادن کارهای منزل، مثلاً جارو زدن
- ☐ بازی کردن با اسباببازی‌ها به روش ساده، مثلاً هل دادن ماشین اسباببازی

* حالا نوبت غربالگری رشد است!

18 ماهگی، موعد غربالگری رشد کلی و غربالگری اوتیسم است. این غربالگری را آکادمی متخصصان کودک آمریکا برای همه کودکان توصیه کرده است. درباره غربالگری رشد کودک از پزشکتان سوال کنید.

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

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

شما کودکتان را بهتر می‌شناسید. درنگ نکنید. اگر کودکتان به حداقل یکی از مراحل رشدی نرسیده است، برخی مهارت‌های خود را از دست داده است، یا سبب نگرانی شما شده است، هر چه زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکتان 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 کودکتان واجد شرایط دریافت خدمات کمکی است، با برنامه مداخله زود هنگام 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 زود هنگام
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 پیشنهادهاى احتمالى خود درباره تقویت روند رشد کودکان را با پزشک کودک در میان بگذارید.

- از واژه‌های مثبت استفاده کنید و به رفتارهایی که مایلید از کودکان ببینید ("رفتارهای مطلوب") بیشتر توجه کنید. مثلاً، "ببین چه قشنگ اسباب‌بازی را حرکت می‌دهی." به رفتارهایی که مطلوب شما نیست، کمتر توجه کنید.
- کودک را به بازی "تقلیدی" تشویق کنید. به کودکان یک قاشق بدهید تا نمایشی از غذا دادن به عروسکش ارائه کند. در این فرآیند، نوبت‌گیری را تمرین کنید.
- به کودکان کمک کنید تا احساسات دیگران و روش‌های بروز واکنش مثبت را شناسایی کند. مثلاً، هنگام دیدن یک کودک غمگین، بگویید "او غمگین است. بیا برایش عروسک خرسی ببریم."
- با مطرح کردن پرسش‌های ساده، به کودک کمک کنید تا درباره دنیای اطرافش فکر کند. مثلاً بپرسید: "اون چیه؟"
- 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 درهم‌ریختگی و البته جذابیت همراه است!
- گزینه‌های ساده‌ای برای مطرح کنید. اجازه دهید تا کودکان یکی از دو گزینه را انتخاب کند. مثلاً، هنگام لباس پوشیدن، از او بپرسید که لباس آبی را دوست دارد یا قرمز.
- برای خواب و تغذیه کودک برنامه منظم تدوین کنید. مثلاً، هنگام خوردن غذا و خوراکی، همراه کودکان کنار میز بنشینید. این کار کمک می‌کند تا کودک با عادات غذایی خانواده آشنا شود.
- استفاده از نمایشگر (تلویزیون، تلفن، تبلت و غیره) را به تماشای 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. در حضور کودکان، زمان استفاده از تلویزیون و تلفن همراه را محدود کنید تا بتوانید به گفته‌ها و کارهای او واکنش نشان بدهید.
- از پزشک و/یا آموزگار کودکان بپرسید که آیا زمان آموزش استفاده از توالت فرا رسیده است یا خیر. آموزش استفاده از توالت به کودکان زیر 2 تا 3 سال در بیشتر موارد موفقیت‌آمیز نیست. اگر کودک آماده نباشد، این روند ممکن است منجر به ایجاد تنش و سرخوردگی و در نتیجه طولانی شدن فرآیند آموزش شود.
- انتظار بهانه‌گیری را نداشته باشید. این وضعیت در این سن طبیعی است و با گذشت زمان از مدت و تناوب آن کاسته می‌شود. می‌توانید از روش پرت کردن حواس کودک استفاده کنید ولی بهتر است بهانه‌گیری را نادیده بگیرید. به او فرصت آرام شدن بدهید و سپس کار را از سر بگیرید.
- هنگام گفتگو با کودک، روبروی او قرار بگیرید و صورت خود را، در صورت امکان، تا سطح چشم کودک پایین بیاورید. بدین ترتیب، کودک می‌تواند گفته‌های شما را، علاوه بر واژه‌ها، از طریق چشمها و صورت شما "ببیند".
- نام اندام‌های بدن را با اشاره کردن به آنها به کودکان آموزش دهید. مثلاً در حالی که به بینی کودکان و بینی خودتان اشاره می‌کنید، بگویید "این بینی تو هست، این بینی من هست".

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.