

2 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 را که کودکان تا 2 ماهگی به آن رسیده است، چک کنید. در هر نوبت مراجعه برای معاینه سلامت کودک، این گزارش را با خود ببرید و با پزشک کودکان درباره آن مراحل رشدی که کودکان به آن رسیده است و آنچه در آینده انتظار می‌رود، گفتگو کنید.

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

نقاط عطف شناختی

(یادگیری، تفکر، حل مساله)

- ☐ نگاه کردن به حرکات شما
- ☐ خیره شدن چند-ثانیه‌ای به اسباب‌بازی‌ها

مراحل اجتماعی/عاطفی

- ☐ برطرف شدن ناراحتی در واکنش به صحبت کردن یا بغل کردن
- ☐ نگاه کردن به صورت شما
- ☐ خوشحال شدن در واکنش به حرکت شما به سوی کودک
- ☐ لبخند زدن در واکنش به صحبت یا لبخند شما

مراحل رشد حرکتی/جسمی

- ☐ بلند کردن سر هنگامی که روی شکم خود روی زمین قرار دارد
- ☐ بلند کردن هر دو دست و هر دو پا
- ☐ باز کردن اندک دستها

مراحل رشد زبانی/ارتباطی

- ☐ ایجاد صداهایی غیر از گریه
- ☐ واکنش نشان دادن به صداهای بلند

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 دارند؟
- 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، هر چه 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.

- به کودکان واکنش مثبت نشان دهید. با شنیدن صدای او ابراز هیجان کنید، لبخند بزنید و با او صحبت کنید. بدین ترتیب کودک می‌آموزد که نوبت را هنگام "مکالمه" رعایت کند.
- گفتگو، کتاب خواندن و شعر خواندن به رشد و تقویت درک زبانی کودک کمک می‌کند.
- کودکان را مرتباً در آغوش بگیرید و نوازش کنید. این کار به کودک حس آرامش و امنیت می‌دهد. با بغل کردن یا پاسخ دادن به کودک باعث لوس شدن او نخواهید شد.
- نشان دادن واکنش به کودک سبب تقویت روند یادگیری و رشد کودک می‌شود. محدود کردن زمان استفاده از تلویزیون یا تلفن همراه در حضور کودک باعث می‌شود که واکنش بهتری به رفتارهای کودک نشان بدهید.
- از خودتان مراقبت کنید. فرزندپروری کار دشواری است! اگر حال بهتری داشته باشید، از وقت‌گذاری با کودکان لذت بیشتری می‌برید.
- توجه به حرکات کودک و ابراز واکنش مناسب کمک می‌کند که احساسات و نیازهای کودک را درک کنید. بدین ترتیب شما حال بهتری پیدا می‌کنید و احساس محبت و آرامش را به کودک منتقل می‌کنید. مثلاً، آیا او سعی می‌کند که، از طریق ایجاد صدا و نگاه کردن به شما، با شما "بازی" کند، یا به نشانه نیاز به استراحت سرش را برمی‌گرداند، خمیازه می‌کشد و بدخلقی می‌کند؟
- وقتی کودکان بیدار است، او را روی شکمش بخوابانید و اسباب‌بازی‌ها را در برابر او، جلوی چشمش، قرار دهید. بدین ترتیب کودک یاد می‌گیرد که سرش را بلند کند. کودکان را تنها نگذارید. اگر کودک خواب‌آلود به نظر می‌رسد، او را به پشت در محل امنی (تشنک سفت بدون پتو، بالش، ضربه‌گیر یا اسباب‌بازی) بگذارید.
- به کودکان فقط شیر مادر یا شیرخشک بدهید. طی 6 ماه نخست زندگی کودک نمی‌تواند غذاهای دیگر، آب یا نوشیدنی‌های دیگر مصرف کند.
- مراقب نشانه‌های گرسنگی در رفتارهای کودکان باشید. به نشانه‌های گرسنگی، مانند بردن دست به سمت دهان، چرخاندن سر به سمت سینه مادر/شیشه شیر، یا به هم چسباندن/لیسیدن لبها توجه کنید.
- به نشانه‌های سیری کودک، مانند بستن دهان یا برگرداندن سر از سینه مادر/شیشه شیر، توجه کنید. پس از سیر شدن کودک، می‌توانید غذا دادن را متوقف کنید.
- از تکان دادن کودک خودداری کنید و هرگز اجازه ندهید که دیگران این کار را انجام دهند! این کار ممکن است سبب آسیب دیدن مغز یا حتی مرگ کودک شود. اگر صدای گریه کودک شما را آزار می‌دهد، او را در محل امنی بگذارید و از او فاصله بگیرید. هر 5-10 دقیقه یک بار به کودک سر بزنید. گریه کودک اغلب در چند ماه نخست شدیدتر است ولی به تدریج بهتر می‌شود!
- برای خواب و تغذیه کودک برنامه تنظیم کنید. بدین ترتیب کودک یاد می‌گیرد که چه انتظاری باید از شما داشته باشد.

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.