

30 ماهگی کودک*

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

مراحل رشدی مهم است! کیفیت بازی، یادگیری، صحبت کردن، رفتار و حرکات کودک سرنخ‌های مهمی درباره روند رشد او به دست می‌دهد. مراحل رشدی فرزندتان را در 30 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

- ابراز مهارت‌های ساده حل مساله، مانند ایستادن روی چهارپایه کوچک برای دست زدن به چیزی
- اجرای دستورهای دو-مرحله‌ای، مانند "اسباب‌بازی را زمین بگذار و در را ببند."
- نشان دادن توانایی شناسایی حداقل یک رنگ، مثلاً اشاره کردن به مدادشمعی قرمز، وقتی از او می‌پرسید "قرمز کدام است؟"

- بازی کردن کنار کودکان دیگر و گاهی بازی کردن با آنها
- نشان دادن توانایی‌های خود به شما با گفتن عباراتی مانند "منو ببین!"
- پیروی از روال‌های ساده، بنا به درخواست شما؛ مثلاً، کمک کردن به جمع‌آوری اسباب‌بازی‌ها وقتی شما می‌گویید "وقت مرتب کردن است."

نقاط عطف رشد حرکتی/جسمی

- استفاده از دست برای پیچاندن اشیاء، مثلاً چرخاندن دستگیره در یا باز کردن درپوش پیچی
- درآوردن تنهایی برخی لباس‌ها، مانند شلوار گشاد یا ژاکت بدون دکمه
- پریدن بالا با هر دو پا
- ورق زدن یکیکی صفحات کتاب، هنگامی که برایش کتاب می‌خوانید

* حالا نوبت غربالگری رشد است!

در 30 ماهگی، کودک باید تحت غربالگری رشد کلی قرار بگیرد. این غربالگری را آکادمی متخصصان کودک آمریکا برای همه کودکان توصیه کرده است. درباره غربالگری رشد کودک از پزشکتان سوال کنید.

مراحل رشد زبانی/ارتباطی

- ادا کردن حدود 50 واژه
- ادا کردن حداقل دو واژه، با یک واژه عملی، مانند "هاپو می‌دود"
- نام بردن اشیای کتاب، وقتی که به آنها اشاره می‌کنید و می‌پرسید "این چیه؟"
- گفتن واژه‌هایی مانند "من"، "مال من" یا "ما"

نقاط عطف شناختی

(یادگیری، تفکر، حل مساله)

- استفاده از اشیاء برای وانمود کردن، مثلاً نزدیک کردن یک بلوک به دهان عروسک به نشانه غذا دادن

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 با 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 کمکرسانی 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.

- زمینه را برای "بازی آزاد" فراهم کنید. یعنی اجازه بدهید که کودک علایق خود را دنبال کند، چیزهای تازه را امتحان کنید و از وسایل مختلف به روش‌های جدید استفاده کند.
- از واژه‌های مثبت استفاده کنید و، به جای چیزهایی که مایل به دیدن آنها نیستید، به رفتارهایی که مایلید از کودکان ببینید ("رفتارهای مطلوب") بیشتر توجه کنید. مثلاً، بگویید "خوشحالم که اسباب‌بازی را به جردن دادی."
- گزینه‌های غذایی سالم و ساده برای کودکان فراهم کنید. به او در انتخاب خوراکی یا لباس آزادی عمل بدهید. گزینه‌ها را به دو یا سه مورد محدود کنید.
- از کودکان چیزهای ساده‌ای درباره کتاب‌ها و داستان‌ها بپرسید. پرسش‌هایی مانند "چه کسی؟" "چه چیزی؟" و "کجا؟" مطرح کنید.
- به کودکان کمک کنید تا روش بازی با کودکان دیگر را بیاموزد. با آموزش روش تبادل دیدگاه، نوبت‌گیری و استفاده از "واژه‌ها"، شیوه بازی گروهی را به او بیاموزید.
- به کودکان اجازه بدهید که با مادامی روی کاغذ "نقاشی" کند، به خامه درون سینی شکل بدهد یا با گچ روی پیاده‌رو شکل بکشد. اگر خط مستقیم می‌کشید، ببینید که آیا کودکان از شما تقلید می‌کند یا خیر. پس از کسب مهارت در زمینه کشیدن خط، روش رسم دایره را به او نشان بدهید.
- به کودکان اجازه بدهید که، در پارک یا کتابخانه، با کودکان دیگر بازی کند. با گروه‌های بازی محلی و برنامه‌های پیش‌دبستانی آشنا شوید. بازی کردن با دیگران زمینه آشنایی با ارزش معاشرت و دوستی را فراهم می‌کند.
- تا حد ممکن، غذای خانوادگی را کنار هم میل کنید. به همه غذای مشابه بدهید. از مصحبتی یکدیگر لذت ببرید و هنگام غذا از نمایشگر (تلویزیون، تبلت، تلفن همراه و...) دوری کنید.
- زمان استفاده از نمایشگر (تلویزیون، تبلت، تلفن همراه و...) را به حداکثر 1 ساعت در روز محدود کنید. در این مدت، کودک می‌تواند در حضور یک فرد بزرگسال به تماشای برنامه کودک بپردازد. کودک چیزهای تازه را با صحبت کردن، بازی و تعامل با دیگران می‌آموزد.
- برای توضیح دادن به کودک، از صفاتی مانند بزرگ/کوچک، سریع/آرام، روشن/خاموش و درون/بیرون استفاده کنید.
- به کودکان در تکمیل پازل‌های مربوط به اشکال، رنگها یا حیوانات کمک کنید. هنگام قرار دادن هر قطعه در جای خود، نام آن را ذکر کنید.
- در فضای باز با کودکان بازی کنید. مثلاً، کودکان را به پارک ببرید تا از وسایل بالا بروند و در مکان‌های امن بدوند.
- در هر وعده غذایی، به کودکان اجازه دهید که هر چقدر مایل است، کم یا زیاد، غذا بخورد. وظیفه شما فراهم کردن غذای سالم است و کودک وظیفه دارد که درباره خوردن یا نخوردن یا میزان غذا تصمیم بگیرد.

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.