

4 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 4 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:

نقاط عطف شناختی

(یادگیری، تفکر، حل مساله)

- ☐ در صورت گرسنه بودن، باز کردن دهان پس از دیدن سینه مادر یا شیشه شیر
- ☐ نگاه کردن مشتاقانه به دستهای خود

مراحل اجتماعی/عاطفی

- ☐ لبخند زدن اختیاری برای جلب توجه شما
- ☐ خنده ملایم (و نه کامل) در واکنش به تلاش شما برای خنداندن کودک
- ☐ نگاه کردن به شما، حرکت کردن، یا ایجاد صدا برای جلب یا حفظ توجه شما

رشد حرکتی/جسمی

مراحل رشدی

- ☐ ثابت نگه داشتن سر، بدون کمک، هنگامی که او را نگه می‌دارید
- ☐ نگه داشتن اسباب‌بازی که شما در دستش می‌گذارید
- ☐ استفاده از بازوها برای تکان دادن اسباب‌بازی
- ☐ بردن دست به سمت دهان
- ☐ تحمیل فشار به آرنج/ساعد خود برای بلند شدن، در وضعیتی که روی شکم خود قرار گرفته است

مراحل رشد زبانی/ارتباطی

- ☐ ایجاد صداهایی مانند "اووو"، "آآه" (آوازی های آغازین)
- ☐ ایجاد صدا در واکنش به صحبت‌های شما
- ☐ گرداندن سر به سمت منبع صدا

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.

- به کودکان واکنش مثبت نشان دهید. با شنیدن صدای او ابراز هیجان کنید، لبخند بزنید و با او صحبت کنید. بدین‌ترتیب کودک می‌آموزد که نوبت را هنگام "مکالمه" رعایت کند.
- فرصت‌های مناسبی فراهم کنید تا کودکان به اسباب‌بازی‌ها برسد، آنها را لمس کند و با دنیای اطراف خود آشنا شود. مثلاً، او را روی پتویی بین اسباب‌بازی‌های بی‌خطر قرار دهید.
- به کودکان اجازه دهید که اشیای بی‌خطر را به دهانش ببرد و آنها را بررسی کند. کودک به این روش با چیزهای تازه آشنا می‌شود. مثلاً، به او اجازه دهید که اشیایی را که بُرنده، داغ یا خیلی کوچک نیستند، ببیند، بشنود و لمس کند.
- با کودکان صحبت کنید، کتاب بخوانید و آواز بخوانید. بدین‌ترتیب کودک صحبت کردن را می‌آموزد و واژه‌ها را درک می‌کند.
- 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 فقط شیر مادر یا شیرخشک بدهید. طی 6 ماه نخست زندگی کودک نمی‌تواند غذاهای دیگر، آب یا نوشیدنی‌های دیگر مصرف کند.
- اسباب‌بازی‌هایی بی‌خطر مانند جغجه یا کتاب پارچه‌ای حاوی تصاویر رنگی متناسب با سن کودک را که نگه داشتن آنها در دست آسان است، برای بازی در اختیار کودکان بگذارید.
- به کودکان اجازه دهید که در طول روز با افراد و اشیاء تعامل کند. کودک را به مدت طولانی درون تاب، کالسکه یا صندلی راکر نگه ندارید.
- برای خواب و تغذیه کودک برنامه منظم تدوین کنید.
- کودک را به پشت بخوابانید و یک اسباب‌بازی دارای رنگ روشن به او نشان بدهید. اسباب‌بازی را به آرامی از چپ به راست و بالا به پایین حرکت دهید و توجه کنید که آیا کودک حرکت اسباب‌بازی را دنبال می‌کند یا خیر.
- با آواز خواندن و صحبت کردن زمینه "ورزش" (حرکت دادن بدنش) را به مدت چند دقیقه برای کودک فراهم کنید. دستها و پاهایش را به آرامی به بالا و پایین حرکت دهید.

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 (حدال 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.