

# 6 ماهگی کودک

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

مراحل رشدی مهم است! شیوه بازی، یادگیری، صحبت کردن، رفتار و حرکات کودکان، سرنخ‌های مهمی درباره رشد او ارائه می‌دهد. مراحل رشدی فرزندان را در 6 ماهگی بررسی 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)

- ☐ بردن اشیاء به دهان برای شناسایی آنها
- ☐ تلاش برای رسیدن به اسباب‌بازی موردعلاقه
- ☐ بستن دهان برای نشان دادن بی‌میلی به غذا

## مراحل اجتماعی/عاطفی

- ☐ شناسایی افراد آشنا
- ☐ ابراز علاقه به دیدن خودش در آینه
- ☐ خندیدن

## رشد حرکتی/جسمی

### مراحل رشدی

- ☐ غلت زدن از شکم به پشت
- ☐ صاف کردن بازوها برای بلند شدن، در وضعیتی که روی شکم خود قرار گرفته است
- ☐ تکیه دادن به دستها برای نگه داشتن بدن در حالت نشسته

## مراحل رشد زبانی/ارتباطی

- ☐ ایجاد صدا به نوبت همراه با شما
- ☐ ایجاد صدای "شیشکی" (بیرون آوردن زبان و دمیدن)
- ☐ ایجاد صدای شبیهه

## 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 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 و معلم کودک در میان بگذارید.

- بازی "رفت و برگشتی" را با کودکان انجام دهید (اگر کودک صدایی در می‌آورد شما هم همان کار کنید، منتظر پاسخ کودک بمانید و مطابق پاسخ او، رفتاری نشان دهید). وقتی کودک لبخند می‌زند، شما نیز لبخند بزنید. وقتی صدا ایجاد می‌کند، از او تقلید کنید. بدین ترتیب کودک روش معاشرت را می‌آموزد.
- "خواندن" را هر روز با نگاه کردن به تصاویر رنگی مجلات یا کتاب‌ها و توصیف تصاویر، با کودکان تمرین کنید. به غان‌وغون و "خواندن" او واکنش نشان دهید. مثلاً، اگر او صدا ایجاد می‌کند، بگویید: "بله، اون هاپو!"
- اشیای جدید را به کودکان نشان دهید و نام آنها را بگویید. مثلاً، حین راه رفتن، خودروها، درخت‌ها و حیوانات را به او نشان دهید.
- برای کودکان آواز بخوانید و موسیقی پخش کنید. این کار به رشد مغز کمک می‌کند.
- 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.
- وقتی کودکان به چیزی نگاه می‌کند، به آن چیز اشاره کنید و درباره آن صحبت کنید.
- کودکان را به پشت یا روی شکم خود بخوابانید و اسباب‌بازی‌ها را در فاصله کمی از او قرار دهید. او را تشویق کنید که غلت بزند و به اسباب‌بازی‌ها برسد.
- به روحیه کودکان توجه کنید. اگر سرحال است، به کارهای خود برسید. اگر ناراحت است، در کار خود وقفه ایجاد کنید و او را آرام کنید.
- با پزشک کودکان درباره زمان دادن غذاهای جامد و غذاهایی که با خطر خفگی همراه هستند، مشورت کنید. شیر مادر یا شیرخشک همچنان مهم‌ترین منبع "غذایی" کودکان است.
- مراقب نشانه‌های گرسنگی یا سیری در رفتارهای کودکان باشید. اشاره کردن به غذا، باز کردن دهان در برابر قاشق، یا هیجان‌زده شدن هنگام دیدن غذا نشانه‌های گرسنگی هستند. در مقابل، رو برگرداندن از غذا، بستن دهان، یا چرخاندن سر از مقابل غذا نشانه‌های سیری هستند.
- روش آرام شدن را به کودکان بیاموزید. صحبت ملایم، بغل کردن، تکان دادن ملایم، یا آواز خواندن، یا مکیدن انگشت یا استفاده از پستانک می‌تواند کودک را آرام کند. هنگام بغل کردن یا تکان دادن می‌توانید اسباب‌بازی یا عروسک موردعلاقه کودک را در اختیارش قرار دهید.
- درحالی‌که کودکان نشسته است، او را بلند کنید. درحالی‌که کودک سرگرم حفظ تعادل است، اجازه دهید که به اطرافش نگاه کند و اسباب‌بازی‌هایش را در معرض دیدش قرار 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 (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](http://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.