



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

نکات کلیدی مراقبت ۱۵ ماهگی



به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور : نکات کلیدی مراقبت ۱۵ ماهگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان.

مشخصات نشر : قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری : ۱۲ص: مصور(رنگی): ۱۵ × ۱۵ س.م.

شابک : دوره : ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۳۳-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : نوزاد - مراقبت Infants - Care

موضوع : نوزاد - تغذیه Infants - Nutrition

موضوع : نوزاد - رشد Infants - Development

رده بندی کنگره : RJ۶۱

رده بندی دیویی : ۱۲۲/۶۴۹

شماره کتابشناسی ملی : ۷۳۴۸۸۱۴

نکات کلیدی مراقبت ۱۵ ماهگی

به سفارش: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان

ناشر: اندیشه ماندگار

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۳۳-۶

شابک دوره: ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸



نکات کلیدی مراقبت ۱۵ ماهگی

۳

مقدمه

شما اولین آموزگار فرزندتان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه‌ای پرورش دهید که بدنی نیرومند داشته باشد، حواس پنجگانه او تقویت شود، گزینه‌اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به خانه بهداشت / پایگاه سلامت / مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه‌های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید. بهورزان / مراقبین سلامت و پزشکان در برابر نگرانی‌ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می‌دهند. در سن ۱۵ ماهگی لازم است کودک مورد پایش قرار گیرد. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۱۵ ماهه ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودک‌تان و انجام اقدامات لازم، در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید. مراقبت‌هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی شنوایی

- راهنمایی هایی برای تغذیه
- مکمل های (آهن و ویتامین آ + د)

نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند:



- با کودکان تماس چشمی برقرار کنید، سعی کنید اشارات او را درک کرده و پاسخ مناسب بدهید.
- سعی کنید او را بخندانید.
- به کودکان نشان دهید که چگونه از کلمات استفاده کند.
- از لغات برای تعریف احساسات او استفاده کنید.
- ژست های کودکان را با لغات تعریف کنید.
- از عبارات ساده و روشن برای صحبت با او استفاده کنید.
- اغلب برایش کتاب بخوانید. هنگام خواندن کتاب از کلمات ساده برای توضیح عکس ها استفاده کنید.
- کودکان را اغلب بغل کنید، نوازش کنید و ببوسید. او در حال مستقل شدن است، نیاز دارد که بداند شما دوستش دارید و حمایتش می کنید.
- سعی کنید به کودکان گزینه هایی برای انتخاب بدهید. از او پرسید « دوست داری لباس



نکات کلیدی مراقبت ۱۵ ماهگی

۵

سبزپوشی یا قرمز؟» به او اجازه دهید که بین دو گزینه خوب مثل موز و سیب، یا بین دو کتاب مورد علاقه یکی را انتخاب کند.

• کودک شما ممکن است اطراف آدم‌های جدید احساس اضطراب کند این کاملاً طبیعی است او را آرام کنید.

• بد خلقی‌های کودک را کم کنید. اگر می‌توانید حواسش را پرت کنید. رفتارهای مثبت را به او آموزش بدهید و تشویق کنید.

• هیچگاه به فرزندتان از نظر فیزیکی و احساسی آسیب نزنید. اگر کنترل خودتان را از دست دادید، چند نفس عمیق بکشید او را در یک جای امن قرار دهید و برای چند لحظه به اتاق دیگر بروید. اگر امکانش هست از کس دیگری بخواهید که از کودک شما مراقبت کند بطوری که شما بتوانید کمی استراحت کنید.

می‌توانید به یک دوست زنگ بزنید.

• قوانینی را برای تربیت، آموزش و محافظت از او

وضع کنید، تنبیه نکنید. قوانین روشن و واضح وضع کنید و در اجرای آن‌ها ثابت قدم باشید.

• با امن کردن فضای خانه و حیاط، استفاده از جمله «نه اینکار رو انجام نده» را به حداقل برسانید.



- کودکان را به خاطر انجام کارهای خوب تشویق کنید.
- در مورد شلخته غذا خوردن و ریخت و پاش کردن به هنگام بازی کردن کودکان صبور باشید، فرزند شما در حال یادگیری است.
- به کودکان تقسیم کردن را آموزش بدهید (تقسیم کردن غذا، اسباب بازی....). فقط بدانید که او ممکن است در این سن برای این کار آماده نباشد.

تغذیه کودک

- کودک شما می تواند غذای سفره بخورد و همچنین هر بار کل شیرش را بنوشد.
- غذاهای سالم و مغذی به او بدهید. غذاهایی که به راحتی قابل جویدن باشد.
- کودک شما بعضی از غذاها را نسبت به بقیه ترجیح می دهد. نگران نباشید این مساله تغییر می کند.
- به کودکان برای غذا خوردن قاشق بدهید او برای استفاده از آن نیاز به تمرین دارد.
- از دادن غذاهای سفت و کوچک مثل ذرت بوداده، آجیل، هات داگ و هویج که می توانند خفگی ایجاد کنند اجتناب کنید.
- به کودک خود ۳-۴ وعده غذای خانواده و ۱-۲ بار میان وعده مغذی و سبک متناسب با سنش مثل میوه های نرم، ماست و پنیر بدهید.
- کودک شما حداقل روزی ۸۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ واحد مکمل ویتامین D نیاز دارد.
- شیریک منبع غنی کلسیم و ویتامین D است.



نکات کلیدی مراقبت ۱۵ ماهگی

ایمنی کودک

۷

- یک صندلی تایید شده و استاندارد مخصوص وسیله نقلیه متناسب با وزن و قد کودک خود تهیه کنید. برای سوار شدن کودک شما در وسیله نقلیه حتما باید از این صندلی استفاده شود.
- بی خطرترین روش سوار شدن برای کودک شما سوار شدن روی صندلی ایمنی کودک رو به عقب است که به صورت مناسب روی صندلی عقب خودرو نصب شده باشد. توصیه اکید است که تا سن ۲ سالگی یا تا زمانی که کودکان از نظر وزن و قد به اندازه استاندارد که کارخانجات سازنده صندلی های اتومبیل برسد کودکان در صندلی به سمت عقب خودرو نشاندۀ شود.

وضعیت رو به جلو



وضعیت رو به عقب



- هیچگاه صندلی کودک را روی صندلی جلوی اتومبیلی که به کیسه هوا مجهز است قرار ندهید. صندلی عقب امن ترین جا برای فرزند شماست.

- تشک مخصوص تختخواب کودک را در پایین ترین ارتفاعش تنظیم کنید. زمانی که کودک شروع به بالا رفتن از تختخواب می کند. زمان آن است که کودکتان را به جای تختخواب کودک در تختخواب مخصوص کودک نوپا بخوابانید.
- کلیه داروها، پودرهای تمیزکننده را دور از دسترس کودک نگه دارید. همیشه در ظرف های حاوی مواد سمی، داروها و مواد پاک کننده را بسته نگاه دارید.
- از دستگیره های ایمنی روی کسوها و کابینت ها استفاده کنید. پریزها را با درپوش پلاستیکی بپوشانید.

- کودکتان را از چیزهایی مثل دسته ماهیتابه (روی گاز)، لوازم برقی کوچک مثل آسیاب برقی، چرخ گوشت و...، شومینه و سایر گرما دهنده ها مثل بخاری، شوفاژ و... دور نگاه دارید.
- چیزهایی مثل سیگار، کبریت، فندک و الکل را در جایگاه های قفل شده نگاه دارید.
- هرگز کودکتان را تنها در حمام یا نزدیک آب رها نکنید.





مراقبت های دیگر

خواب

- یک ساعت قبل از خواب را به نوازش، محبت کردن و آرام کردن کودک اختصاص دهید.
- یک برنامه منظم و ساده برای زمان خواب شبانه کودکان داشته باشید که شامل حمام کردن، مسواک زدن دندان ها و خواندن کتاب برای او باشد.
- کودکان را مثل هر شب یا کمی زودتر به رختخواب ببرید.
- اگر کودکان خواب آلود است ولی هنوز به خواب نرفته رختخوابش را همانجا بیاورید و بگذارید همانجا بخوابد
- اگر کودکان شب هنگام از خواب بیدار شد به او توجه نشان ندهید. از کلماتی استفاده کنید که به او اطمینان بدهد و آرام شود. به او یک پتوی نازک یا یک اسباب بازی بدهید که نگه دارد.
- کودکان در این سن باید حتما یک خواب روزانه داشته باشد، طوری زمان آن را تنظیم کنید که کاملا خسته باشد و راحت بخواب برود.

مراقبت از دهان و دندان

- استفاده از بطری پوسیدگی دندان را افزایش می دهد. اگر کودکان تاکنون از بطری استفاده می کرده در این سن حتما از فنجان برای نوشیدن شیر استفاده کند، تا از دندان های او محافظت شود.

- روزی ۱ یا ۲ بار دندان های کودکتان را با مسواک نرم به روش افقی مسواک کنید. نیازی به استفاده از خمیر دندان نیست. اگر از خمیر دندان استفاده می کنید به مقدار خیلی کم باشد.
- اگر تا به حال کودکتان را برای اولین ویزیت دندانپزشکی نزد دندانپزشک نبرده اید، اینکار را انجام دهید.
- دندان های خود را مسواک بزنید و با کودکتان از فنجان و قاشق مشترک استفاده نکنید، به هیچ وجه پستانک کودکتان را با دهان خود تمیز نکنید.

آموزش توالی رفتن

- این سن برای آموزش توالی رفتن کمی زود است. شما می توانید یک صندلی مخصوص توالی کودکان در دستشویی بگذارید. در این سن کودک به این صندلی به چشم یک اسباب بازی نگاه می کند.

تماشای تلویزیون

نگاه کردن تلویزیون برای کودکان زیر ۲ سال توصیه نمی شود.

زمان مراقبت بعدی کودک شما ۱۸ ماهگی است

در مراقبت ۱۸ ماهگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:

- پایش رشد



نکات کلیدی مراقبت ۱۵ ماهگی

۱۱

- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی تکامل
- راهنمایی‌هایی برای تغذیه کودک
- راهنمایی‌هایی برای ارتقای تکامل کودک
- مکمل‌های (آهن و ویتامین آ + د)
- دریافت واکسن‌های سه گانه، فلج اطفال خوراکی، MMR
- در صورت نیاز برخی موارد دیگر نیز بررسی خواهد شد.





انتشارات اندیشه ماندگار
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۶۵

ISBN 622700725-0



9 786227 007251

ISBN 622700733-1



9 786227 007336