

پزشک شما رشد کودک تان را به عنوان یک شاخص سلامت کودک پیگیری می کند. ما نمونه کارت مراقبت کودک و نمودار رشد را در زیر آورده ایم که برای اطلاع و ثبت رشد کودک تان مفید است.

نمونه کارت رشد خود کان

کارت مراقبت کودک

(تغذیه، واکسیناسیون، پایش رشد)



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان نظام پزشکی
انجمن طب کودکان ایران

هفته پرروده: _____
نام و نام خانوادگی کودک: _____
نام مادر: _____
تاریخ تولد: روز _____ ماه _____ سال _____
وزن هنگام تولد: (بر حسب گرم) _____
قد هنگام تولد: (بر حسب سانتیمتر) _____

پژوه دختران

تغذیه شیرخوار و شروع غذای کمکی

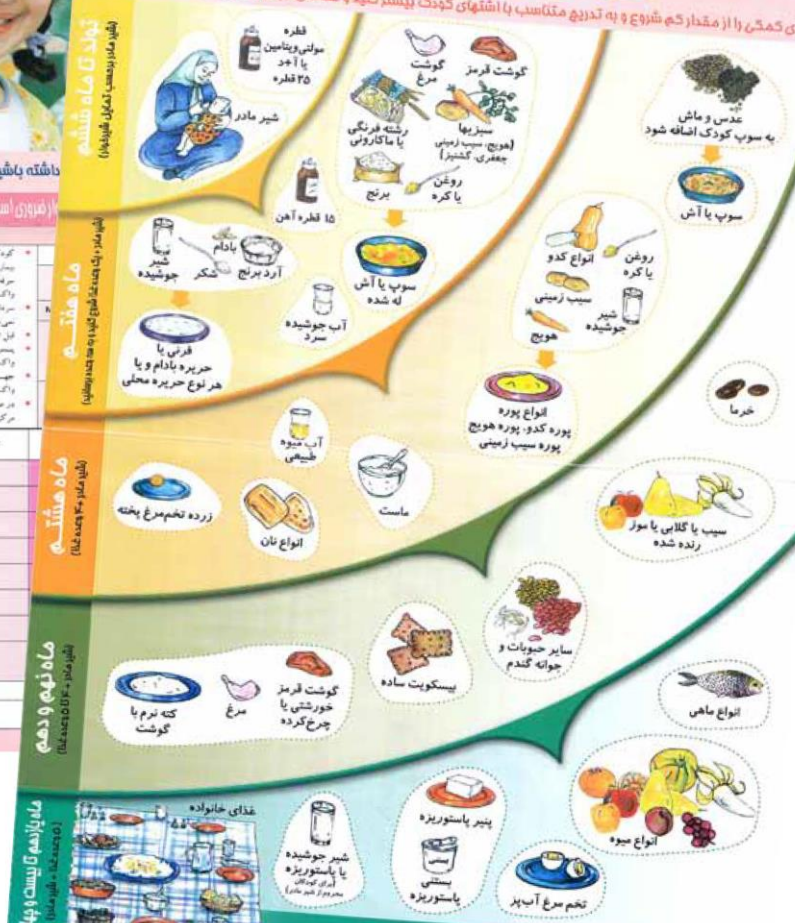
غذای کمکی را از مقدار کم شروع و به تدریج متناسب با اشتیاق کودک بیشتر کنید و غذاهای هر مرحله را به مرحله بعد اضافه کنید.

نمونه کارت رشد خود کان

داشته باشید:

آرشیواری است

تاریخ	سرکال واکسن	واکسیناسیون



ماه ششم
شیر مادر (تا ۶ ماهگی)
شیر مادر + شیر جوشیده (۶ تا ۱۲ ماهگی)
شیر مادر + شیر جوشیده + غذای کمکی (۱۲ تا ۲۴ ماهگی)

ماه هفتم
شیر مادر + شیر جوشیده + غذای کمکی (۱۲ تا ۲۴ ماهگی)

ماه نهم
شیر مادر + شیر جوشیده + غذای کمکی (۱۲ تا ۲۴ ماهگی)

ماه دهم
شیر مادر + شیر جوشیده + غذای کمکی (۱۲ تا ۲۴ ماهگی)

ماه یازدهم
شیر مادر + شیر جوشیده + غذای کمکی (۱۲ تا ۲۴ ماهگی)

ماه دوازدهم
شیر مادر + شیر جوشیده + غذای کمکی (۱۲ تا ۲۴ ماهگی)

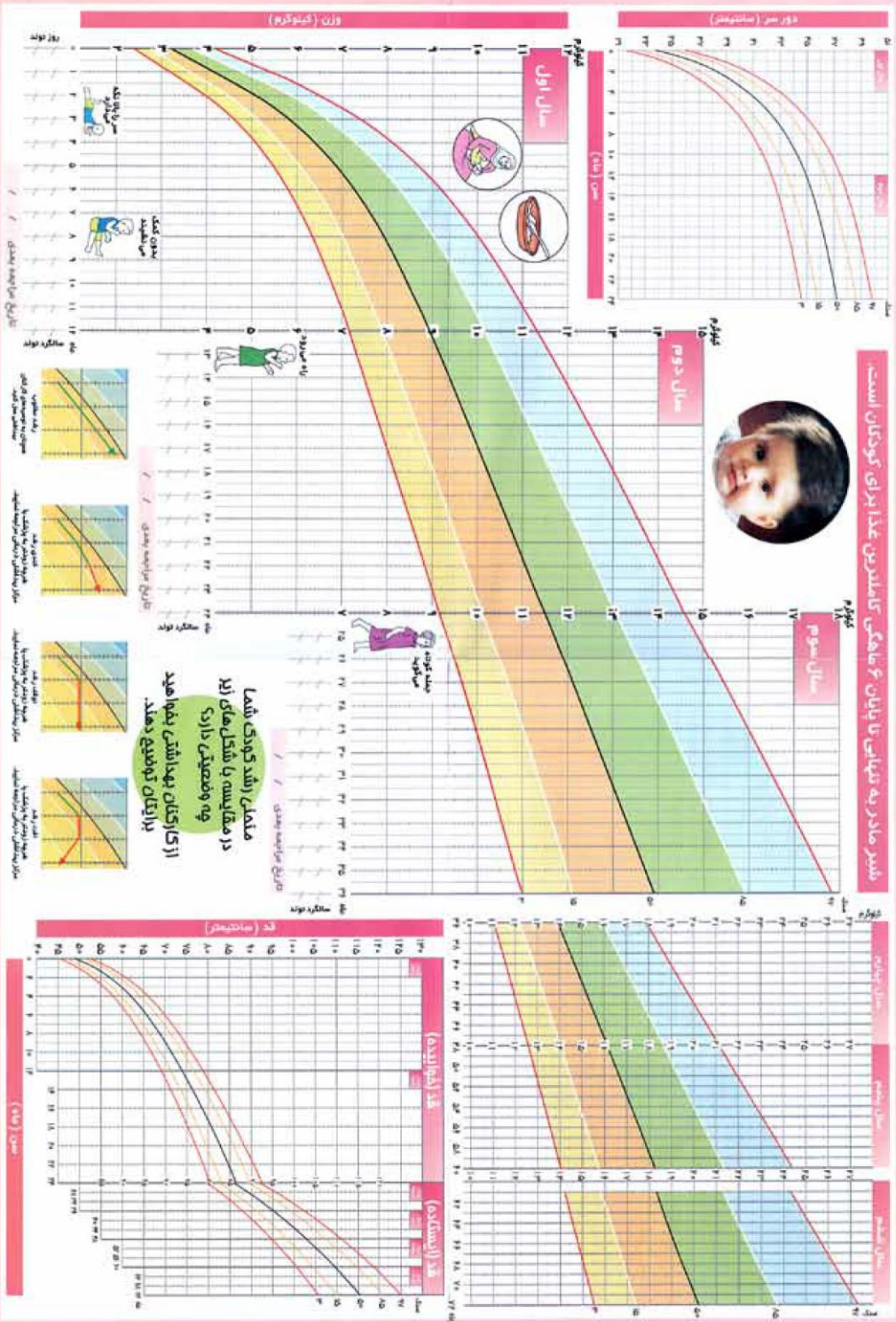
ماه پانزدهم
شیر مادر + شیر جوشیده + غذای کمکی (۱۲ تا ۲۴ ماهگی)

ماه بیستم
شیر مادر + شیر جوشیده + غذای کمکی (۱۲ تا ۲۴ ماهگی)

ماه بیست و چهارم
شیر مادر + شیر جوشیده + غذای کمکی (۱۲ تا ۲۴ ماهگی)

کودکان به تعداد و عدمای غذای بیشتری نیاز دارند.
دست های خود را قبل از تهیه و دادن غذا بشویید و از ظرف و قاشق تمیز برای کودک استفاده کنید.

نمونه کارت رشد کودک کان



رشد و تکامل

کودکان معمولاً از الگوی خاصی در طول تکامل فعالیت‌های بدنی (مهارت‌های حرکتی)، زبان و تفکر عبور می‌کنند که «جاده تکامل» خوانده می‌شود. کودکانی که به درستی در جاده تکامل طی مسیر نمی‌کنند ممکن است بیماری خاصی داشته یا دچار تأخیر تکاملی باشند. جدولی که در این بخش آورده شده تنها راهنمایی در مورد سیر طبیعی حرکت در جاده تکامل است و برای اطلاع والدین گنجانده شده است. این جدول برای تشخیص تأخیر تکامل است. اگر شما در مورد رشد و تکامل فرزندتان نگرانی دارید باید در نوبت بعدی ملاقات با پزشک‌تان با او در میان بگذارید. بهترین وضعیت رشد و تکامل کودک زمانی رخ می‌دهد که کودک تعامل زیادی با والدین و خواهر و برادرانش داشته باشد؛ شما باید مرتب با کودک خود حرف بزنید؛ با کودک خود با زبان معمول صحبت کنید. هیچ‌گاه، کتاب خواندن برای کودک زود نیست. سرعت تکامل کودک به حجم زیاد تعاملات او وابسته است (تلویزیون، رادیو و دیگر منابع صدا جایگزین تماس و تحریک توأم با محبت انسانی نمی‌شود).

جاده تکامل

زمان	حرکت درشت	حرکت ظریف	ارتباط	تفکر
اولین ماه	• در حالی که دراز کشیده، دست‌ها و پاها را خم می‌کند، سر را می‌چرخاند	—	• می‌تواند به صورت خیره شود • صورت انسان را ترجیح می‌دهد	
یک ماهگی	• می‌تواند برای مدت کوتاهی سر خود را هم راستا با بدن نگه دارد • پا و دست خود را بیشتر صاف نگه می‌دارد	—	• شروع به دنبال کردن اشیاء می‌کند (مثل صورت‌ها و صداها) • در هنگام شیر خوردن به مادر نگاه می‌کند	
تا ۸ هفته‌گی	• سر خود را در وضعیت نشسته نگه می‌دارد	—	• به صورت و صدا می‌خندد • با افراد آشنا ارتباط صوتی برقرار می‌کند	• به نقطه‌ای که چیزی ناپدید شده خیره می‌شود
تا ۴ ماهگی	• هنگامی از حالت خوابیده بلند می‌کند سرش را نگه می‌دارد و به عقب خم نمی‌شود • دستان خود را باهم به خط وسط می‌آورد	• جفجغه را می‌گیرد • دست خود را برای گرفتن دراز می‌کند • اشیاء را دست به دست می‌کند	• به موسیقی گوش می‌کند • آه اوه نا می‌گوید، می‌خندد	• غذا به هیجان می‌آوردش • بارفتن والدین گریه می‌کند • به دست خود خیره می‌شود
تا ۶ ماهگی	• بدون کمک می‌نشیند و غلت می‌زند		• واژه‌های تک بخشی را تکرار می‌کند	
تا ۸ ماهگی	• وزن خود را روی پا تحمل می‌کند • دوست دارد بالا و پایین بپرد	• از شست و انگشتان برای گرفتن استفاده می‌کند	• نه می‌گوید • با حالت‌های صورت ارتباط برقرار می‌کند	• پارچه را از روی اشیاء می‌کشد • مکعب‌های بازی را به هم می‌کوبد
تا ۱۰ ماهگی	• از میان اثاثیه حرکت می‌کند		• ارتباط را با گفتن: «ماما» و «بابا» شروع می‌کند • بای‌بای می‌کند	• به نام خود واکنش نشان می‌دهد • دالی موشه بازی می‌کند
۱ سالگی	• راه می‌رود	• صفحه‌های کتاب را ورق می‌زند	• اولین واژه‌ها را ادا می‌کند	• می‌تواند ادا در آورد

رشد

شیرخواران با سرعتی قابل‌پیش‌بینی رشد می‌کنند. هرچند قد و وزن کودکان بسیار متنوع و متفاوت است ولی رشدشان در منحنی طبیعی مرتبط با صدک آنها به پیش می‌رود. مثلاً کودکی که در صدک ۶۰ از نظر قد و وزن قرار دارد، از ۵۹ درصد کودکان هم‌سن خود بلندتر و سنگین‌تر و از ۳۹ درصد کودکان هم‌سن خود کوتاه‌تر و سبک‌تر است و در همان صدک با تفاوت ۱۰ درصد تا ۱۵ درصد به رشد خود ادامه می‌دهد.