



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

نکات کلیدی مراقبت ۲ ماهگی



به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور: نکات کلیدی مراقبت ۲ ماهگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان.
 مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری: ۱۲ص: مصور(رنگی).
 شابک: دوره: ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۲؛ ۲-۲۸-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع: نوزاد نورسیده - مراقبت Newborn infants - Care
 موضوع: نوزاد نورسیده - تغذیه Newborn infants - Nutrition
 موضوع: نوزاد نورسیده - رشد Newborn infants - Development
 رده بندی کنگره: RJ۲۵۳
 رده بندی دیویی: ۱۲۲/۶۴۹
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۴۸۸۱۱



نکات کلیدی مراقبت ۲ 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: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۲۸-۲

شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۲۵-۱



فهرست مطالب

- ۳ مقدمه
- ۴ حمایت خانواده
- ۵ رشد و تکامل کودک
- ۵ نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند
- ۷ تغذیه کودک
- ۸ کودک تان را با شیر مادر تغذیه کنید
- ۸ ایمنی کودک
- ۹ مراقبت های دیگر
- ۹ خواب
- ۱۰ تعویض پوشک
- ۱۰ واکسیناسیون
- ۱۰ زمان مراقبت بعدی کودک شما ۴ ماهگی است



مقدمه

شما اولین آموزگار فرزندتان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه ای پرورش دهید که بدنی نیرومند داشته باشد، حواس پنجگانه او تقویت شود، گزینه اش 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 توصیه های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید. بهورزان / مراقبین سلامت و پزشکان در برابر نگرانی ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می دهند. در سن ۲ ماهگی لازم است کودک مورد پایش قرار گیرد. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۲ ماهه ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکان و انجام اقدامات لازم، در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید. مراقبت هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- واکسن های فلج اطفال خوراکی، پنج گانه شامل: (دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، هیپاتیت ب، هموفیلوس آنفلوآنزا تیپ ب)
- پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دور سر کودک و رسم منحنی رشد در کارت مراقبت کودک)
- مکمل ویتامین آ+د
- ارزیابی تغذیه با شیرمادر و ارائه مشاوره و راهنمایی های لازم

- ارزیابی تکامل
- ارزیابی رفتار با کودک

حمایت خانواده

- وظایفی که در قبال کودک و کارهای خانه دارید با همسر، خانواده و دوستان تقسیم کنید.
- با خانواده و دوستان در ارتباط باشید.
- به خواهر و برادر کودک تان توجه ویژه‌ای نشان دهید و از آنها در نگهداری کودک تان کمک بگیرید. به آن‌ها مسئولیت‌های امن کوچک برای کمک به کودک، مانند آوردن چیزی که لازم دارید یا نگه داشتن دست کودک، بدهید.
- وقت خاصی را به هر کودک برای خواندن، صحبت کردن و انجام کارها با هم، اختصاص دهید.
- کلاس‌های «رشد و تکامل همه جانبه ابتدای کودکی» و «آموزش فرزندپروری» راه بسیار مناسبی برای برقراری ارتباط، پیدا کردن پشتیبانی و بدست آوردن اطلاعات است. سایت‌های معتبر و محل‌های آموزش نزدیک محل زندگی خود را پیدا کنید.
- مراقبت از خودتان به شما انرژی مراقبت از فرزندتان را می‌دهد. به خاطر داشته باشید که برای معاینه پس از زایمان به پزشک مراجعه کنید.
- برای وقت گذراندن با همسرتان راه‌هایی پیدا کنید.
- با خانواده و دوستان در ارتباط باشید.



نکات کلیدی برای مراقبت ۲ ماهگی

۵

- برای برگشت به محل کار یا دانشگاه، برنامه‌ریزی کنید. یک مراقب مورد اطمینان و دوست داشتنی برای کودک خود پیدا کنید.

رشد و تکامل کودک

در این سن کودک شما:

- با شنیدن صدای بلند در شیرخوردن مکث می‌کند یا در هنگام خواب از جا می‌پرد.
- اجسام متحرک را با نگاه دنبال می‌کند.
- به اشخاص لبخند می‌زند.
- وقتی روی شکم دراز کشیده، می‌تواند چانه‌اش را به مدت کوتاهی از زمین بلند کند.
- در صورتی که کودک شما هر یک از این موارد را نتوانست انجام دهد، پرسشنامه ASQ ۲ ماهگی را از سایت وزارت بهداشت / سایت دانشگاه / مرکز بهداشتی درمانی / خانه بهداشت دریافت نمایید. پس از تکمیل برای بررسی به بهورز/ مراقب سلامت / پزشک تحویل دهید.

نکاتی که به تکامل فرزندان کمک می‌کند:

- با کودکان تماس چشمی برقرار کنید، سعی کنید اشارات او را درک کنید و پاسخ مناسب بدهید.
- با کودک صحبت کنید.
- به ایما و اشاره کودک خود پاسخ دهید.
- سعی کنید او را بخندانید.
- رشد مغزی کودک را با اسباب بازی‌های مناسب سن، وسایل



و تجربه‌های یادگیری، افزایش دهید.

- در هنگام شیردادن، بازی کردن و عوض کردن پوشک با کودک خود صحبت کنید و او را بغل کنید.

- وقتی گریه می‌کند، او را آرام کنید.

- وقتی کودک تان بیدار است، او را بر روی شکم بخوابانید. این امر به قوی شدن و ساخته شدن ماهیچه‌های او کمک خواهد کرد. مطمئن شوید کودک تان وقتی بر روی شکم خوابیده است، بیدار است. گذاشتن کودک چند بار در روز بر روی شکم، کمک می‌کند تا او برای غلت زدن و چهار دست و پا راه رفتن آماده شود. شما می‌توانید با دوره‌های کوتاه زمانی (۳ تا ۵ دقیقه) شروع کنید. اگر کودک تان علاقه نشان داد، به آرامی این مدت زمان را افزایش دهید.

- اسباب بازی‌ها را دور تا دور کودک قرار دهید. دسترسی پیدا کردن به نقاط مختلف در دایره دورش به ساخته شدن مناسب ماهیچه‌ها برای چرخش، لیز خوردن روی شکم و چهار دست و پا رفتن کمک می‌کند.

- هر شب برای کودک تان لالایی بخوانید.

- او را با بغل کردن و نوازش کردن لوس نمی‌کنید.

- روال عادی هرروزه‌ای برای حمام کردن، غذا دادن، خواباندن و بازی کردن با کودک داشته باشید.

- اغلب اوقات کودکان را در آغوش بگیرید، با او صحبت کنید، او را نوازش کنید، برای او آواز بخوانید و با او بازی کنید. این کارها کمک می‌کند کودکان به شما اعتماد کند.



نکات کلیدی برای مراقبت ۲ ماهگی

- توجه کنید کودکان با چه چیزی آرام می‌شود، مثل انگشتان، تکان دادن، حرف زدن و یا راه بردن.
- اجازه دهید با اشیاء بازی کند و جنس آن‌ها را لمس کند.
- کودک شما به خوبی می‌شنود. صحبت کردن و بازی کردن باعث پیشرفت رشد جسمی و زبانی او می‌شود.

تغذیه کودک



- تا ۶ ماهگی کودک‌تان را فقط با شیر مادر تغذیه کنید.
- تعداد وعده‌های شیر خوردن کودک ممکن است کمتر شود ولی در هر وعده بیشتر شیر بخورد.
- کودک شما ممکن است هر سه یا چهار ساعت یکبار در روز شیر بخورد و این مدت زمان در شب بیشتر شود.
- کودک شما در این سن به غذای جامد نیاز ندارد.
- به کودک خود هر روز ۴۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D و ۱۵۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین A بدهید.
- از دادن غذاهای جامد و آب تا ۶ ماهگی پرهیزید.
- دست گذاشتن در دهان، مکیدن، غرزدن و نق نق کردن از نشانه‌های گرسنگی در کودکان است. وقتی نشانه‌های گرسنگی را در کودک‌تان می‌بینید، او را برای تغذیه با شیر خودتان بیدار کنید.

- برگشتن، بستن دهان، بازوها و دستان آرام از نشانه‌های سیری در کودکان است. شیر دادن را وقتی تمام کنید که نشانه‌های سیری را در کودکان می‌بینید.
- بگذارید کودک تان در بین وعده‌های غذایی معمول، آروغ بزند.

کودک تان را با شیر مادر تغذیه کنید:

- حداقل ۱۲-۸ بار در شبانه روز شیر بدهید.
- برای خالی کردن و ذخیره کردن شیر پستان برنامه‌ریزی کنید. روش دوشیدن را از مراقبین سلامت / بهورزان سوال کنید.
- کودک تان را طوری در آغوش بگیرید تا بتوانید به یکدیگر نگاه کنید. این وضعیت باعث ایجاد رابطه بین کودک و مراقب می‌شود و امنیت عاطفی را بالا می‌برد.
- تغذیه با شیر مادر از بروز بیماری‌ها و شرایط مختلفی، مانند اضافه وزن، چاقی مفرط، اسهال، عفونت دستگاه تنفسی و عفونت گوش در کودک پیشگیری می‌کند.

ایمنی کودک

- هرگاه کودک تان سوار خودرو می‌شود، از صندلی مناسب قد و وزن او استفاده کنید. صندلی ایمنی کودک باید کاملاً ایمن در صندلی عقب ماشین قرار بگیرد.
- صندلی کودک در خودرو تا ۲ سالگی باید رو به عقب باشد.





نکات کلیدی برای مراقبت ۲ ماهگی

۹

- هرگز کودک تان را در صندلی جلوی خودرو قرار ندهید.
- ممکن است کودک شما شروع به چرخیدن از روی شکم به پشت خود کند. از ایمنی او اطمینان حاصل کنید.
- به کودک خود اسباب بازی هایی بدهید که شکستنی نباشند، اجزای کوچک یا لبه های تیز نداشته باشند و آنقدر بزرگ باشند که قابل بلعیدن نباشند. اشیاء کوچک یا دیگر اشیاء خطرناک را از کودک خود دور نگه دارید.
- کیسه های پلاستیک، بادکنک ها و دیگر اشیاء کوچک، مخصوصا اسباب بازی های بچه های دیگر را از او دور نگه دارید.
- کودکان می توانند غلت بزنند، پس وقتی او را عوض می کنید یا لباس می پوشانید، با دست او را نگه دارید.
- هرگز کودک تان را در حمام تنها نگذارید.



مراقبت های دیگر

خواب

- کودک را به پشت بخوابانید.
- اسباب بازی ها، حیوانات پارچه ای و ملحفه های اضافی را در رختخواب کودک نگذارید.
- بین ۲ تا ۴ ماهگی، کودک شما باید زمان بندی خواب روزانه و شبانه داشته باشد.

- ۱۰ • کودک شما ممکن است یک یا چهار بار در روز چرت بزند. او ممکن است خواب‌های کوتاه ۱۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای در یک زمان از روز همراه با خواب‌های کوتاه هر ۲ یا ۴ ساعت یکبار داشته باشد.
- کودک شما ممکن است شروع به خوابیدن بیشتر در شب کند و کمتر از خواب بیدار شود.

تعویض پوشک

- پوشک‌ها مکرراً به عنوان امری ضروری و طبق روال عادی هرروزه کودک‌تان، عوض خواهد شد.
- در حین عوض کردن پوشک، کارهایی انجام دهید شامل حرف زدن در مورد روال عادی عوض کردن پوشک، آواز خواندن و یاد دادن کلماتی مانند شستن دست‌ها، انگشتان و غیره.
- از روش‌های تعویض پوشکی که وضعیتی تمیز، سالم و بهداشتی را برای کودک شما به وجود آورد، استفاده کنید.

واکسیناسیون

- کودک شما برای کنترل و پیشگیری از بیماری باید به خانه بهداشت / پایگاه بهداشتی / مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کند.
- در ۲ ماهگی کودک شما نیاز به واکسن‌های پنج‌گانه و فلج اطفال خوراکی دارد.

زمان مراقبت بعدی کودک شما ۴ ماهگی است:

- در مراقبت ۴ ماهگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:
- پایش رشد



- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی رفتار با کودک
- ارزیابی شنوایی
- راهنمایی‌هایی برای تغذیه کودک
- راهنمایی‌هایی برای ارتقای تکامل کودک
- راهنمایی‌هایی برای پیشگیری از آسیب
- مکمل ویتامین آ+ د
- واکسن‌های پنج‌گانه، فلج اطفال خوراکی، فلج اطفال تزریقی
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.





انتشارات انجمنه ماندگار
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۶۵

ISBN 622700725-0



9 786227 007251

ISBN 622700728-5



9 786227 007282