



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

نکات کلیدی مراقبت ۹ ماهگی



به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور : نکات کلیدی مراقبت ۹ ماهگی / دفتر سلامت جمعیت ، خانواده و مدارس ، اداره سلامت کودکان .
 مشخصات نشر : قم : اندیشه ماندگار ، ۱۳۹۹ . مشخصات ظاهری : ۱۲ ص ؛ ۱۵ × ۱۵ س . م .
 شابک : دوره ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۲-۳۱-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 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 : ۷۳۴۹۶۲۵

نکات کلیدی مراقبت ۹ 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 : ۲-۳۱-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸
 شابک دوره : ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸



نکات کلیدی مراقبت ۹ ماهگی

۳

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 از جمله ۹ ماهگی لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به مرکز خدمات جامع سلامت / پایگاه بهداشتی / خانه بهداشت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید مراقبین سلامت / بهورزان و پزشکان در برابر نگرانی ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می دهند. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۹ 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. مراقبت هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه کودک
- ارزیابی تکامل کودک
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از آسیب کودکان
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک

۴ • مکمل‌های آهن و ویتامین آ+ د

رشد و تکامل کودک

در این سن کودک شما:

- در حالی‌که با گرفتن زیر بغل، کودک را در حالت ایستاده نگاه داشته‌اید، می‌تواند حداقل به مدت ۲ ثانیه روی کف پایش بایستد.
- می‌تواند با کمک بنشیند.
- صداهایی بی‌معنی مانند «ما--ما»، «با--با»، «دا--دا» در می‌آورد.
- وقتی با او بازی می‌کنید، با شما همراهی می‌کند.
- با شنیدن اسم خودش، واکنش نشان می‌دهد.
- افراد آشنا را از غریبه تشخیص می‌دهد.
- به طرفی که شما اشاره می‌کنید، نگاه می‌کند.
- اشیاء را از یک دست به دست دیگرش می‌دهد.
- در صورتی که کودک شما هر یک از این موارد را نتوانست انجام دهد، پرسشنامه ASQ ۹ 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 فرزندتان کمک می‌کند:

- با کودکان تماس چشمی برقرار کنید، سعی کنید اشارات او را درک کرده و پاسخ مناسب بدهید.

نکات کلیدی مراقبت ۹ ماهگی



۵



- سعی کنید او را بخندانید.
- با کودکتان بازی کنید. او صداها و حرکات شما را تقلید می‌کند. این راهی است که کودک شما می‌آموزد.
- اسباب بازی مورد علاقه کودک را زیر پارچه یا جعبه پنهان کنید. ببینید آیا کودک می‌تواند آن را پیدا کند.
- با کودک خود دالی موشه بازی کنید.
- نام اشیا و افراد را به کودک بگویید.
- به او یاد بدهید که چگونه با دست هایش چیزهایی مثل بای بای بگوید.
- عروسکی با صورت برای او تهیه کنید.
- از علائق کودک خود مطلع شوید و به آن‌ها پاسخ دهید.
- تمرین کنید که «نه» گفتن را فقط در مواقعی که کودکتان در خطر است استفاده کنید در سایر موارد یک انتخاب دیگر یا اسباب بازی دیگر به او پیشنهاد دهید.
- هرگز از تنبیه بدنی استفاده نکنید.
- کمی دورتر از کودک نشسته و دستان خود را به طرف کودک باز کنید و با صدا زدن نامش و نشان دادن اشیا مورد علاقه اش او را تشویق به حرکت کنید.

- به کودک هر روز ۳-۴ وعده غذا بدهید.
- هر روز می‌توانید براساس اشتتهای کودکان بین وعده‌های اصلی، ۲-۱ میان وعده غذایی مانند هویج یا کرفس به صورت قطعات بسیار کوچک پخته شده یا میوه‌های رسیده نرم شده (موز، گلابی، سیب، هلو، طالبی) بدهید.
- میزان غذای شیرخوار را می‌توان به تدریج تا نصف لیوان در هر وعده غذایی افزایش داد.
- علاوه بر تمام مواد غذایی معرفی شده در سن ۸-۶ ماهگی، می‌توان غذاهای انگشتی که کودکان می‌توانند با دست بگیرند مانند تکه‌های کوچک انواع گوشت‌های (قرمز، مرغ، ماهی و پرندگان) که خوب پخته شده و ریزش شده و تکه‌های کوچک گوشت بدون چربی یا کوفته قلقلی کاملاً پخته شده یا با پست قاشق له شده، ماکارونی پخته شده یا نان را در برنامه غذایی کودکان بگنجانید. اگر خودش را کثیف کرد، مشکلی نیست.
- شیرخوار در این سن به دلیل خوردن غذای کمکی، شیرمادر یا شیر مصنوعی کمتری می‌نوشد.
- تا یکسالگی ابتدا شیرمادر و سپس غذای کمکی را به کودک بدهید.





نکات کلیدی مراقبت ۹ ماهگی

۷

- غذاهایی مثل پفک، چیپس و... به کودکان ندهید.
- هر روز قطره آهن، ۴۰۰ واحد مکمل ویتامین د و ۱۵۰۰ واحد ویتامین آ به او بدهید.

ایمنی کودک



- روی ورودی پله‌ها در تعبیه کنید.
- هرگز مایعات داغ را روی میز یا بالای پیشخوان نزدیک لبه‌های آن قرار ندهید.
- کودک خود را دور از اجاق داغ و کوره نگه دارید.
- با رعایت اصول ایمنی از سوختگی کودک پیشگیری کنید، در صورتی که کودک شما دچار سوختگی شد عضو سوخته شده را زیر آب سرد بگیرید و سریع‌تر با اورژانس تماس بگیرید.
- هرگز کودکان را تنها در حمام یا نزدیک آب رها نکنید. کودک می‌تواند در آب با عمق ۱ اینچ (کمتر از ۳ سانتی متر) غرق شود.
- اجازه ندهید کودک اجسام کوچکی مثل اسباب بازی، آجیل، سکه، تکه‌های هات داگ، بادام زمینی، ذرت بو داده، کشمش یا انگور بردارد. این‌ها می‌توانند باعث خفگی او شوند.
- کلیه داروها، پودر تمیزکننده و اشیاء کوچک را دور از دسترس کودک نگه دارید.
- در صورتی که کودک شما مواد سمی بلعید با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید. تلفن اورژانس را در دسترس قرار دهید.

مراقبت های دیگر

خواب

- کودک شما باید بتواند در طول شب بخوابد، اگر در طول شب از خواب بیدار شود باید بدون کمک شما بتواند دوباره بخوابد.
- یک برنامه منظم شبانه وقت خواب مانند حمام کردن، مسواک زدن، خواندن کتاب، لالایی گفتن تنظیم کنید. مطمئن باشید این روال هر شب انجام می شود.
- در حالی که بیدار است او را در رختخوابش بگذارید. به او همان اسباب بازی هر شب و همان پتو را که هر شب استفاده می کند بدهید. مراقب باشید اسباب بازی ایمن باشد. با او بازی نکنید و قبل از خواب با او تماس زیادی نداشته باشید.
- به کودک پستانک ندهید ولی اگر کودکتان با پستانک به خواب می رود پس از به خواب رفتن پستانک را از دهانش خارج کنید.
- اگر کودکتان شب هنگام از خواب بیدار شد او را از تختخوابش بیرون نیاورید و در حالیکه دراز کشیده او را آرام کنید.

واکسیناسیون

اگر واکسیناسیون کودک را در زمان مقرر انجام داده اید، در ویزیت ۹ ماهگی واکسن ندارد. مگر پزشک کودک تشخیص دهد که او نیاز به تزریق واکسن آنفلوانزا دارد در این صورت برای دریافت



نکات کلیدی مراقبت ۹ ماهگی

۹



استامینوفن قبل و بعد از تزریق واکسن با مراقب سلامت / بهورز مشورت کنید.

مراقبت از دهان و دندان

- دهان کودکتان را با یک پارچه تمیز یا مسواک نرم و آب تمیز کنید.
- از زمان رویش اولین دندان کودک، قرارهای منظم دندانپزشکی برای بررسی وضعیت دهان و دندان کودک داشته باشید.
- کودک شما ممکن است به مکمل فلوراید نیاز داشته باشد.

زمان مراقبت بعدی کودک شما ۱۲ ماهگی است

در مراقبت ۱۲ ماهگی خدمات زیر به کودک شما ارائه می شود:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی سلامت دهان و دندان و راهنمایی هایی برای سلامت دهان
- غربالگری تکامل (برای غربالگری تکامل کودک در این سن پرسشنامه استاندارد داده خواهد شد، آن را با دقت تکمیل نمایید و پس از تکمیل برای بررسی به مراقب سلامت تحویل دهید)
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک

- ۱۰ راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان
- مکمل های آهن و ویتامین د
- معاینه بالینی توسط پزشک
- در صورت نیاز برخی موارد دیگر نیز بررسی خواهد شد.





انتشارات اندیشه ماندگار
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۹۵

ISBN 622700725-0



ISBN 622700731-5

